

L'allenamento funzionale

Milano, Domenica 8 novembre 2026

Negli Stati Uniti l'allenamento funzionale è uno standard ormai da anni ampiamente applicato da allenatori e personal trainer sia nel fitness che nella preparazione fisica. L'allenamento funzionale è basato su esercitazioni specifiche che condizionano il movimento riproponendo gli stessi programmi motori di movimenti di base dal punto di vista biomeccanico, energetico e coordinativo. Esistono alcune caratteristiche comuni nei movimenti quotidiani più comunemente utilizzati (camminare, correre, salire, alzarsi, spingere, tirare, ecc.): applicazione delle forze al suolo, trasmissione di forze attraverso i segmenti corporei, traiettorie di movimento su piani differenti Differenziandosi dall'allenamento tradizionale l'allenamento funzionale riproduce tutte queste caratteristiche coinvolgendo intere catene muscolari e non singoli gruppi muscolari. L'uso di esercizi fondamentali come squat, affondi, trazioni e distensioni abbinati all'uso di attrezzature come palle, manubri e piani instabili è visto in questa ottica globale proponendo esercitazioni complesse sul piano motorio ed integrando i contenuti dell'allenamento tradizionale con pesi e macchine. L'allenamento funzionale ha anche un ampio campo di applicazione negli sport sia a livello agonistico che amatoriale in quanto è possibile massimizzare la performance di forza speciale migliorando equilibrio, simmetria, flessibilità e stabilità per il tronco. Infatti si tiene in grande considerazione l'attività chiave della cintura addominale punto di trasferimento delle forze dal basso verso l'alto e dall'alto verso il basso per rendere il più efficiente possibile il movimento. La progressione e la programmazione del lavoro non si basano esclusivamente sull'incremento dei carichi ma su un incremento della difficoltà esecutiva. Diventa di primaria importanza "allenare il movimento" piuttosto che "allenare il muscolo" anche dal punto di vista rieducativo e preventivo. Per questo motivo la presenza di personal trainer specializzati in questa metodica è auspicabile per il raggiungimento degli obiettivi funzionali. Il corso è rivolto a studenti e laureati in Scienze Motorie, personal trainer, istruttori e preparatori atletici che desiderano acquisire le competenze necessarie a proporre questa metodica d'allenamento.

Struttura del corso: 1 giornata con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
M.Romanazzi - docente Facoltà Scienze Motorie Torino, preparatore atletico

Programma:

Parte teorica

- Cosa si intende per allenamento funzionale.
- Principi generali e confronti con altre metodiche classiche del potenziamento muscolare.
- Neurofisiologia del controllo motorio.
- Le catene cinetiche muscolari.
- Le unità funzionali.
- La valutazione di base.
- Programmazione dell'allenamento funzionale.

Parte pratica

- Gli strumenti dell'allenamento funzionale.
- Mezzi e metodi dell'allenamento funzionale.
- Gli esercizi funzionali.
- Le progressioni.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione allo stage è di **€ 129,00** per le iscrizioni effettuate entro il 23 ottobre, dopo il termine la quota è di € 169,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Aggiungi il corso correlato: aggiungendo l'iscrizione anche al corso correlato la quota di partecipazione complessiva è di **€ 226,00** (anziché € 258,00) entro il primo termine e di € 259,00 (anziché € 338,00) per l'iscrizione effettuata dopo la scadenza.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).