

## PRIMI ALLENATORI DIPLOMATI NBFI



**C**on grande orgoglio vi annuncio che sono stati diplomati i primi 10 allenatori NBFI, un grande risultato se consideriamo da quanto poco tempo è nata la nostra federazione, e soprattutto se consideriamo che il corso durava una intera settimana, e che ha richiesto un bell'impegno, non solo dal punto di vista di tempo e costi, ma anche di applicazione teorica e pratica.

Per il commento, lascio subito la parola al nostro validissimo collaboratore, nonché Vicepresidente Sud Italia, Matteo Guida.

**Speciale NBFI**

**Corso allenatore di primo livello**

# ISTRUTTORI NATURAL-MENTE!

20-27 giugno 2009, Figline Valdarno (Fi) – palestra Olympian's Gym A.s.d.

in collaborazione con

**OLYMPIAN'S**  
news

**OLYMPIAN'S**  
GYM®  
★ BODY BUILDING & FITNESS ★



Foto di gruppo dei diplomati e di alcuni docenti con Sandro Ciccarelli, Presidente NBFI (al centro).

**IL 27 GIUGNO 2009**, a nemmeno un anno dalla sua fondazione, la NBFI ha sfornato i primi 10 istruttori con una impostazione mentale del programma didattico tutta orientata verso il natural.

Più esattamente, tutte le nozioni sono state date da docenti che oggi credono più che mai nel body building natural senza l'uso di sostanze dopanti, con un programma di lavoro di 8 giorni pieni ed intensi, atti a fornire a questi istruttori e a quelli che verranno, tutta una serie di "tools", di "utensili" con cui poter allenare atleti per scopi agonistici, formare appassionati che possano apprezzare i benefici longevi della cultura fisica, aiutare gli utenti delle palestre a stare meglio.

Il corso, tenuto nella piena osservanza dei regolamenti del CONI per quanto concerne ore di teoria e di pratica, materie da trattare, contenuti, nonché formalità (come firma di presenza in

ingresso ed uscita per ogni lezione per ogni allievo e docente), è stato esaustivo, trattando non solo le nozioni necessarie per l'insegnamento ma anche tutte le normative vigenti in materia di diritto dello sport, fino alla riabilitazione/prevenzione traumi, e tutto ciò per un totale di 7-8 ore al giorno. Ma le ciliegine sulla torta sono state le materie relative alle alzate olimpioniche che sono state trattate da Charles Staley e la tecnica di esecuzione degli esercizi, fisiologia di base, programmazione, allenamento che sono state trattate da Brian Johnston. I quali hanno inoltre tenuto due sessioni speciali di un giorno ciascuno dedicate al weightlifting applicato al fitness, e le J-reps. La settimana si è aperta con i due docenti d'oltreoceano i quali, nell'ambito delle 2 giornate a loro riservate, oltre a trattare le materie obbligatorie, hanno fornito interessanti nozioni che sono andate a formare il contenuto di 2 seminari estremamente



Charles Staley e Brian Johnston nel corso dei loro seminari.

interessanti, uno basato sul weightlifting e l'altro sullo Zone training e il metodo J-Reps. Il resoconto più dettagliato lo troverete su *Olympian's news* n.106, Novembre 2009.

Di seguito, l'elenco degli altri docenti con alcune delle materie trattate durante le lezioni, allo scopo di invogliarvi a partecipare alle prossime edizioni dei nostri corsi, poiché non è comune trovare docenti di così alto profilo nazionale e internazionale, ed inseriti in un programma per un corso di allenatori di primo livello e con un rapporto qualità/prezzo elevatissimo. Vi aspettiamo ai prossimi corsi. Non ve ne pentirete!



**CHARLES STALEY** – Essenziali del weightlifting

Charles ha aperto la settimana di corso con il suo seminario, nel quale ha illustrato i movimenti del sollevamento pesi olimpico e come applicarli in palestra.



**BRIAN JOHNSTON** – Teoria dell'attività Fisica, Programmazione dell'allenamento, Redazione di programmi di Allenamento, Teoria e Insegnamento dell'esercizio, Tecnica di Allenamento e sue varianti.

Brian ha proseguito la settimana di corso con il suo seminario e durante i sette giorni ha tenuto lezioni teoriche e pratiche in palestra,

oltre a supervisionare l'esame finale.



**GABRIELLO CASTELLACCI** – Diritto dello sport -

Maestro CONI 4° livello europeo, il Dott. Castellacci ha affrontato con estrema competenza i temi importantissimi delle normative e della legislazione riguardante l'attività di tecnico dello sport.



**MATTEO GUIDA** – Metodo B.I.I.O.

Un'analisi del metodo B.I.O.: le origini; la SuperCompensazione; Breve - Intenso - Infrequente - Organizzato; il Modulo del B.I.O.; la periodizzazione annuale; lo Scarico; il Modulo 2:1; Decrescente; Esercizi Base; Prima Serie Target; Ricondizionamento. Preparazione Forza; Forza 1 - Forza 2 - Ibrido - Ipertrofia 2 - Qualità - Tools - Doppia/tripla botta.



**DAVID DE ANGELIS** – Stretching

Il metodo Powerflex, per un corpo Forte, Flessibile, Armonioso. Per la prevenzione degli Infortuni nello sport. Per fornire ai Personal Trainers efficaci e innovative tecniche di lavoro per i loro clienti.

Sviluppare un livello eccezionale di Flessibilità e Forza specifica, a qualsiasi età e in un tempo minimo. A seguire, prova pratica in palestra.



**MARCO CERIANI** – Allenamento per la Forza (Metodo Bella Forza), nutrizione, la Dieta Metabolica Italiana, Integratori per lo sport, Adipometria.

Una panoramica del metodo Bella Forza e delle linee guida della Dieta Metabolica, presentazione del quadro legislativo nazionale e introduzione ai principali supplementi ergo-

geni. Definizione muscolare e perdita di peso: strategia a breve, medio e lungo termine.

Presentazione dell'adipometria per la misurazione del grasso corporeo e prove pratiche di misurazione.



**CARLO BUZZICHELLI** – Pesì e altri sport

Oltre a fare da traduttore tutti i giorni per le lezioni di Johnston, Carlo è stato un docente e allo stesso tempo allievo, diplomandosi poi allenatore di Primo Livello NBFi. Nel suo corso ha parlato di teoria della periodizzazione e periodizzazione del-

la forza per lo sport.



**PASQUALE COZZA** – Fisiologia dell'allenamento

Sistemi Organici coinvolti nell'applicazione dell'Allenamento (introduzione); Sistema Neurale (Anatomia, Struttura e alcuni componenti fondamentali); Sistema Ormonale (cenni alle sue funzioni e principali Ormoni); Sistema Muscolare (Anatomia, Struttura e alcune funzioni di base); Sistema Osteoarticolare (Anatomia e Strutture basilari), Sistema Immunitario (cenni e interazioni con l'Allenamento); i Somatotipi e le loro origini Antropologiche.



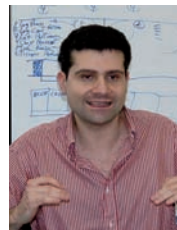
**GABRIELE TAMPELLINI** – Fisiologia dell'allenamento.

Gli stimoli fisiologici adeguati; il Principio del S.A.I.D; caratteristiche anatomo-fisiologiche necessarie all'agonista; tipologie di fibre muscolari; cenni ai tipi di contrazione muscolare; cenni al G.A.S. (General Adaptation Syndrome) di Seyle; vantaggi fisiologici obiettivi dell'allenamento.



**ANTHONY McDOUGALL** – Riabilitazione/prevenzione traumi

Dottore in chiropratica, certificato ART, ha illustrato i vari tipi di trauma e la loro definizione, prevenzione e riabilitazione.



**ROBERTO DEL GAUDIO** – Metodo esperto

Uno sguardo approfondito al Metodo Esperto di Stuart McRobert, sua origine ed evoluzione, applicazioni pratiche nelle schede di allenamento.



**GIOVANNI CIANTI** – Preparazione per la gara

Allenamento, allenamento pre-concorso, posing e alimentazione: Dieta Evolutiva, prima del concorso, esaurimento e super-compensazione del glicogeno.

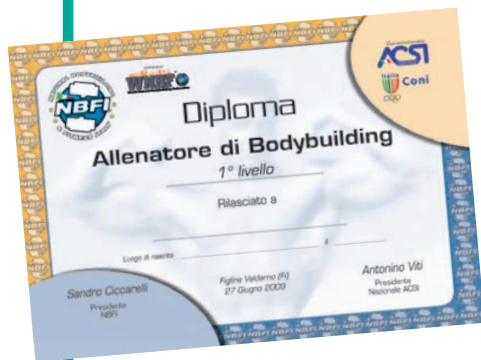
Al termine della settimana si è tenuto un esame scritto con ben 86 domande – alcune a risposta chiusa, altre a risposta aperta –

superato il quale si accedeva all'esame pratico agli attrezzi in cui bisognava dimostrare di saper eseguire gli esercizi, di saperli insegnare, di saper redigere un programma di allenamento, infine si doveva superare un esame orale. Come da direttive del CONI, all'esame erano presenti i Maestri Gabriello Castellacci, Roberto del Gaudio e Gabriele Tampellini.

*Coloro che hanno superato l'esame hanno conseguito a pieno diritto la possibilità di insegnare come tecnico abilitato nelle associazioni e società sportive dilettantistiche affiliate al CONI.*



Alcune fasi del corso (sopra a sinistra) e dell'esame: stilare di una tabella di allenamento e spiegazione con Ciccarelli (sopra a destra); Johnston, Buzzichelli e Del Gaudio controllano attentamente l'esecuzione di un esercizio (sotto).



Congratulazioni ai neo diplomati:

- Mirco Bonfante**
- Michele Bordignon**
- Carlo Buzzichelli**
- Fabrizio Citarella**
- Manuela Di Cori**
- Alessio Donnini**
- Milo Fainello**
- Luis Otano**
- Patrizio Pacifico**
- Federico Zeni**



**AFFILIARSI ALLA NBF OFFRE CONDIZIONI VANTAGGIOSE DI ASSOCIAZIONE, TESSERAMENTO E ASSISTENZA E DIFESA LEGALE. INFO SU WWW.NBF.IT**

