



## **CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**

### **"CORSO CLUBBELL TRAINING SPECIALIST"**

**Anno sportivo 2021**

**OBIETTIVO:** Corso pratico di approfondimento della tecnica e dell'utilizzo della Clubbell.

**DESTINATARI:** Corso riservato a coloro che sono in possesso dell'Attestato di Partecipazione del Corso Clubbell Training Base.

**DURATA:** 8 ore svolte in modalità frontale.

### **PROGRAMMA**

Corso prettamente pratico, di Alta Specializzazione in cui, oltre ad approfondire la Tecnica del Clubbell, viene affrontata la programmazione del Clubbell Training nella preparazione sportiva:

- ✓ La programmazione del Clubbell Training in un contesto agonistico: inserire la forza circolare nella preparazione sportiva. Forze decompressive e stabilizzative del cingolo scapolo-omerale
- ✓ Ulteriori approfondimenti e progressioni degli esercizi presentati nel Corso Introduttivo online
- ✓ Movimenti combinati e complessi: forza e stabilità verso potenza e resistenza
- ✓ Esecuzioni con due Clubbell: simmetria ed asimmetria delle forze lineari e circolari. Double Flag, Double Side Flag, Double Swipe, Double Mill.
- ✓ Prove pratiche: esecuzione di n.2 protocolli durante i quali i candidati saranno esaminati nella loro capacità di eseguire i movimenti illustrati durante il Corso Introduttivo online.

Al termine del Corso, ai candidati che supereranno la prova pratica consistente nell'esecuzione di n.2 protocolli Clubbell, sarà rilasciato un **Attestato di Specializzazione**.