

PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO 2020

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
FITNESS PERSONAL TRAINER
Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE		INDICE DEGLI ARGOMENTI
22		LEZIONI TEORICHE
	2	• Presentazione FIPE Strength Academy
	4	• Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	4	• Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
	8	• Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
	2	• Elementi di valutazione funzionale
	2	• Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
28		LEZIONI PRATICHE
	16	• Gli esercizi della sala pesi
	8	• Gli esercizi della ginnastica funzionale
	4	• Gli esercizi della pesistica olimpica
50		T O T A L E
22		CONOSCENZE GENERALI (studio individuale)
		• Dal libro di testo " Le basi dell'allenamento sportivo " cap.1, 2, 3, 4,5,6,7
		• Elementi di nutrizione
		• Anatomia muscolare
72		TOTALE

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
22	LEZIONI TEORICHE
2	Presentazione FIPE Strength Academy
	Conoscere la FIPE: missione e organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione
	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I Liv.
4	Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	Descrizione dei sistemi energetici
	Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
	Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
	Adattamenti all'allenamento cardiovascolare
4	Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare
	Classificazione delle fibre muscolari
	Adattamenti acuti e cronici
8	Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento
	Definizione dell'allenamento
	Teoria dell'allenamento
	Supercompensazione
	Definizione di schema corporeo
	Schemi motori di base
	Capacità motorie: classificazione capacità coordinative e condizionali
	Elementi di periodizzazione
	Programmi di allenamento
	Cenni su alcune metodiche base di allenamento
2	Elementi di valutazione funzionale
	Valutazione posturale rapida
	Valutazione corporea: strumenti
	Valutazione del movimento: test
2	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
	Definizione di mobilità articolare
	Definizione di elasticità muscolare
	Stretching: metodi

28	LEZIONI PRATICHE
16	Gli esercizi della sala pesi
	Anatomia generale e anatomia funzionale dei principali gruppi muscolari
	Classificazione esercizi
	Concetto di alta e bassa sinergia
	Catena cinetica chiusa e aperta
	Tipi di contrazione muscolare
	Esercizi di <i>stretching</i>
	Pratica degli esercizi dello <i>Strength Training</i> con particolare attenzione a <i>squat</i> , stacco da terra e distensione su panca piana
	I movimenti fondamentali: terminologia e definizioni
	Piani e assi anatomici
	Le leve del corpo umano
8	Gli esercizi della ginnastica funzionale
	Principi dell'allenamento funzionale
	Esercizi a corpo libero e con attrezzi
4	Gli esercizi della pesistica olimpica
	Introduzione al sollevamento pesi
22	CONOSCENZE GENERALI
Studio individuale	La Sindrome Metabolica
	Definizione di sindrome metabolica
	Valutazione della sindrome metabolica
Studio individuale	Elementi di Nutrizione
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie