

**PROGRAMMA**  
**CORSO DI I LIVELLO**

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI  
**FITNESS PERSONAL TRAINER**

**Anno sportivo 2021**

**Totale Crediti SNaQ 10**

<b>N. ORE</b>		<b>INDICE DEGLI ARGOMENTI</b>
<b>22</b>		<b>LEZIONI TEORICHE FRONTALI O ON LINE SU PIATTAFORMA WEB</b>
	2	• Presentazione FIEP 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
<b>28</b>		<b>LEZIONI PRATICHE FRONTALI</b>
	16	• Gli esercizi della sala pesi
	8	• Gli esercizi della ginnastica funzionale
	4	• Gli esercizi della pesistica olimpica
<b>50</b>		<b>T O T A L E</b>
<b>22</b>		<b>CONOSCENZE GENERALI (studio individuale)</b>
		• Dal libro di testo " <b>Le basi dell'allenamento sportivo</b> " cap.1, 2, 3, 4,5,6,7
		• Sindrome Metabolica
		• Elementi di nutrizione
<b>72</b>		<b>T O T A L E</b>

<b>N. ORE</b>	<b>DESCRIZIONE DEI CONTENUTI</b>
<b>22</b>	<b>LEZIONI TEORICHE</b>
<b>2</b>	<b>Presentazione FIPE Strength Academy</b>
	Conoscere la FIPE: missione e organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione
	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I Liv.
<b>4</b>	<b>Cenni sui sistemi energetici, sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare</b>
	Descrizione dei sistemi energetici
	Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
	Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
	Adattamenti all'allenamento cardiovascolare
<b>4</b>	<b>Cenni di anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi</b>
	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare
	Classificazione delle fibre muscolari
	Adattamenti acuti e cronici
<b>8</b>	<b>Elementi di periodizzazione ed elaborazione del programma di allenamento</b>
	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
<b>2</b>	<b>Elementi di valutazione funzionale</b>
	Valutazione posturale rapida
	Valutazione corporea: strumenti
	Valutazione del movimento: test
<b>2</b>	<b>Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare</b>
	Definizione di mobilità articolare
	Definizione di elasticità muscolare
	Stretching: metodi

<b>28</b>	<b>LEZIONI PRATICHE</b>
16	<b>Gli esercizi della sala pesi</b>
	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	<b>Gli esercizi della ginnastica funzionale</b>
	Principi dell'allenamento funzionale
	Esercizi a corpo libero e con attrezzi
4	<b>Gli esercizi della pesistica olimpica</b>
	Introduzione al sollevamento pesi
<b>22</b>	<b>CONOSCENZE GENERALI</b>
Studio individuale	<b>La Sindrome Metabolica</b>
	Definizione di sindrome metabolica
	Valutazione della sindrome metabolica
Studio individuale	<b>Elementi di Nutrizione</b>
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie