

PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
FITNESS PERSONAL TRAINER

Anno sportivo 2021

Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE		INDICE DEGLI ARGOMENTI
22		LEZIONI TEORICHE FRONTALI O ON LINE SU PIATTAFORMA WEB
	2	• Presentazione FIFE 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 FRONTALI
	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
		• Sindrome Metabolica
		• Elementi di nutrizione
72		T O T A L E

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