

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

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

**Anno sportivo 2022**

**Totale Crediti SNaQ 10**

<b>N. ORE</b>	<b>INDICE DEGLI ARGOMENTI</b>
<b>22</b>	<b>LEZIONI TEORICHE ONLINE "LIVE" SU PIATTAFORMA ZOOM</b>
2	• Presentazione FIPE <i>Strength Academy</i>
4	• Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, adattamenti all'allenamento cardiovascolare
4	• Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
8	• Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento
2	• Elementi di valutazione funzionale
2	• Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
<b>28</b>	<b>LEZIONI PRATICHE FRONTALI O ON LINE</b>
16	• Gli esercizi della sala pesi
8	• Teoria e pratica dell'allenamento funzionale
4	• Gli esercizi della pesistica olimpica
<b>50</b>	<b>TOTALE</b>
<b>22</b>	<b>STUDIO INDIVIDUALE</b>
	• Slide FIPE <i>Strength Academy</i>
	• Dal libro di testo " <b><i>Le basi dell'allenamento sportivo</i></b> " cap.1, 2, 4, 5, 6
<b>72</b>	<b>TOTALE</b>

<b>N. ORE</b>	<b>DESCRIZIONE DEI CONTENUTI</b>
<b>22</b>	<b>LEZIONI TEORICHE</b>
2	<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.
4	<b>Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, 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
4	<b>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
8	<b>Elementi di periodizzazione ed elaborazione di programmi di allenamento</b>
	Definizione dell'allenamento
	Teoria dell'allenamento
	Supercompensazione
	Capacità motorie: classificazione capacità coordinative e condizionali
	Elementi di periodizzazione
	Programmi di allenamento
	Cenni su alcune metodiche base di allenamento
2	<b>Elementi di valutazione funzionale</b>
	Valutazione posturale rapida
	Valutazione corporea: strumenti
	Valutazione del movimento: test
	Schemi corporei
	Schemi motori
	Piani e assi anatomici
2	<b>Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare</b>
	Definizione di mobilità articolare
	Definizione di elasticità muscolare
	<i>Stretching</i> : 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
	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
	Le leve del corpo umano
8	<b>Teoria e Pratica dell'allenamento 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>STUDIO INDIVIDUALE</b>
	<b>Slide FIPE Strength Academy</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Materiale didattico presentato durante le lezioni teoriche (inviato a tutti i corsisti all'inizio del corso)</i></li> </ul>
	Dal libro di testo " <b>Le basi dell'allenamento sportivo</b> "
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Cap. 1 "Anatomia generale"</i></li> <li>• <i>Cap. 2 "Gli apparati o sistemi"</i></li> <li>• <i>Cap. 4 "I sistemi energetici"</i></li> <li>• <i>Cap. 5 "Le qualità fisiche dello sportivo"</i></li> <li>• <i>Cap. 6 "Apprendimento motorio"</i></li> </ul>