

**PROGRAMMA - CORSO DI I LIVELLO edizione 2023**

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

**ALLENATORE STHENATHLON**

**Totale Crediti SNaQ 10**

<b>N. ORE</b>	<b>INDICE DEGLI ARGOMENTI</b>
<b>18</b>	<b>LEZIONI TEORICHE</b>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Presentazione FIPE Strength Academy</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Teoria generale dell'Allenamento</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>SA: Teoria dell'Allenamento Funzionale</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: descrizione del progetto e delle skills per tipologia di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: il Percorso Agonistico per le due Tipologie di Atleti</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: presentazione dei Titani: 12 Titani ELEMENT + 12 Titani PERFORMANCE</li> </ul>
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: Antidoping, elementi di base</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sthenathlon: cenni di periodizzazione e programmazione: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE</li> </ul>
<b>28</b>	<b>LEZIONI PRATICHE</b>
26	<ul style="list-style-type: none"> <li>Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esecuzione di Titani: 1 Titano Element + 1 Titano Performance</li> </ul>
<b>46</b>	<b>T O T A L E</b>
<b>26</b>	<b>STUDIO INDIVIDUALE</b>
	Studio delle slides della FIPE Strength Academy
<b>72</b>	<b>T O T A L E</b>

<b>N. ORE</b>	<b>DESCRIZIONE DEI CONTENUTI</b>
<b>18</b>	<b>Lezioni teoriche</b>
<b>1</b>	<b>Presentazione FIPE Strength Academy</b>
	Conoscere la FIPE: missione e organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione
	Il profilo e le competenze didattiche
<b>3</b>	<b>Sistemi energetici, cenni sul 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
	Adattamento all'allenamento cardiovascolare
<b>2</b>	<b>Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare</b>
	Anatomia e fisiologia della fibra muscolare
	Classificazione delle fibre muscolari
	Adattamenti acuti e cronici
<b>2</b>	<b>Teoria generale dell'Allenamento</b>
	Criteri generali di Programmazione, Progressione e Periodizzazione
	Intensità, Volume, Densità ed elementi essenziali della Programmazione
<b>2</b>	<b>Teoria dell'Allenamento Funzionale</b>
	Teoria generale dell'Allenamento Funzionale a Basso ed Alto impatto
	Definizione del Dominio Funzionale: gli Schemi Motori, le Qualità del Movimento
	Cenni di programmazione dell'Allenamento Funzionale in ambito Fitness
<b>2</b>	<b>Sthenathlon: descrizione del progetto e delle skills per tipologia di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)</b>
	Obiettivi del Corso. Caratteristiche peculiari del Functional Fitness Agonistico
	Che cos'è lo Sthenathlon e come nasce; peculiarità della Disciplina
	Atleti ELEMENT ed Atleti PERFORMANCE: differenze prestative, criterio di definizione, obiettivi di allenamento e competizione.
	Skills per le due categorie. Basic e Full
<b>1</b>	<b>Sthenathlon: Percorso Agonistico per le due Tipologie di Atleti</b>
	Trofeo Coppa Italia. Programma 2024, scenario 2025
	Campionato Italiano. Programma 2024, obiettivo 2025

1	<b>Sthenathlon: presentazione dei Titani: 12 Titani ELEMENT + 12 Titani PERFORMANCE</b>
	Cenni storici e contesto dei Titani nello Sthenathlon
	Le prove di competizione: i Titani Element Il benchmark di verifica: i Titani Performance.
1	<b>Sthenathlon: Antidoping, elementi di base</b>
	Definizione di Doping. Ruoli e responsabilità di Atleti, Allenatori, Società e FSN.
	Alterazioni prestazionali e rischi per la salute.
	Lista delle sostanze proibite secondo il codice WADA
	Questione etica
	Test antidoping ed esenzioni a fini terapeutici
3	<b>Sthenathlon: cenni di periodizzazione e programmazione: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE</b>
	I Movimenti e gli standard esecutivi, presentati nel 1° livello Allenatore Sthenathlon, suddivisi per le Tipologie ELEMENT e PERFORMANCE. Progressioni e regressioni nelle due Tipologie di Atleti.
	I Protocolli di allenamento di 1° Livello. Organizzazione di un mesociclo di esempio, per la programmazione agonistica di livello base, suddivisa per tipologie di Atleti
<b>28</b>	<b>Lezioni Pratiche</b>
<b>15</b>	<b>1° Weekend. Movimenti ELEMENT: standard esecutivi</b>
	<b>Cardio:</b> Jump Rope SU - Double Under (DU - Atleti Performance) Rowing Box Jump / Over <b>Push:</b> Knees Push up/ Burpees / Push up / Pike / Face the Wall (solo didattico) <b>Pull:</b> Ring Row Hollow Hang Hold, Chin over Bar Hold, Bar Rows, Jumping Pull Ups (limited ROM) <b>Hips Hinge:</b> Deadlift (DB / KB / BB) Russian Swing / OA Clean (DB / MB / KB) DB Snatch <b>Squat:</b> Air/Goblet (DB / KB / MB) / Back (BB) / Rack (KB) <b>Lunge:</b> Air/Goblet / Double KB (farmer / rack) – DB <b>Press:</b> Military (DB / BB / KB) Push Press (DB / BB / KB) Wall ball (MB) Thruster (DB / KB / MB)
<b>1</b>	<b>Esecuzione Titano ELEMENT</b>

<b>11</b>	<b>2° Weekend.</b>
	<b>Flexion</b> ABmat Sit Ups, V-Ups, Hollow Hang Hold to Knee Ups (Strict)
	<b>Movimenti PERFORMANCE: standard esecutivi:</b> BB Front Squat / Overhead Squat (OHS) BB Thruster Lunges (BB Front Rack, BB Overhead Carry) BB Clean: Hang Muscle, Hang Power, Clean Deadlift BB Snatch: Hang Muscle, Hang Power, Snatch Deadlift BB Hang Power Clean And Jerk
	<b>GINNASTICA:</b> Strict TTB / Kipping / Knees to Elbows Pull Ups (full ROM) / Kipping / Chest to Bar HS Wall walk, Kick up to HS, HS Push Up Strict
<b>1</b>	<b>Esecuzione Titano PERFORMANCE</b>
<b>26</b>	<b>STUDIO INDIVIDUALE</b>
	Studio delle slides della FIPE Strength Academy