

PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
FITNESS PERSONAL TRAINER

Anno sportivo 2023
Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI
22	LEZIONI TEORICHE ORGANIZZATE IN MODALITA' FRONTALE O ONLINE (vedi programmi dei singoli corsi)
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
28	LEZIONI PRATICHE ORGANIZZATE IN MODALITA' FRONTALE O ONLINE (vedi programmi dei singoli corsi)
16	• Gli esercizi della sala pesi
8	• Teoria e pratica dell'allenamento funzionale
4	• Gli esercizi della pesistica olimpica
50	TOTALE
22	STUDIO INDIVIDUALE
	• Slide FIPE <i>Strength Academy</i>
72	TOTALE

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
22	LEZIONI TEORICHE
2	Presentazione FIPE <i>Strength Academy</i>
	Conoscere la FIPE: missione e organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione
	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di I Liv.
4	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare e respiratorio, 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	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 di programmi di allenamento
	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	Elementi di valutazione funzionale
	Valutazione posturale rapida
	Valutazione corporea: strumenti
	Valutazione del movimento: test
	Schemi corporei
	Schemi motori
	Piani e assi anatomici
2	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare
	Definizione di mobilità articolare
	Definizione di elasticità muscolare
	<i>Stretching</i> : 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 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	Teoria e Pratica dell'allenamento funzionale Principi dell'allenamento funzionale Esercizi a corpo libero e con attrezzi
4	Gli esercizi della pesistica olimpica Introduzione al sollevamento pesi
22	STUDIO INDIVIDUALE Slide FIPE Strength Academy <ul style="list-style-type: none"> • <i>Materiale didattico presentato durante le lezioni teoriche (inviato a tutti i corsisti all'inizio del corso)</i>