

Programma del corso

Primo modulo formativo

BIOMECCANICA ED ANATOMIA FUNZIONALE

I PRINCIPI DELLA BIOMECCANICA APPLICATI ALLA CORRETTA ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI

- Anatomia funzionale integrata dei movimenti articolari e delle azioni muscolari: la chiave per poter comprendere come potenziare muscoli e catene muscolari, e per mantenere o incrementare la loro estensibilità.
- Principi fondamentali sull'utilizzo del sovraccarico.
- Contrazioni muscolari concentriche, isometriche, eccentriche; muscoli agonisti, sinergici, antagonisti, stabilizzatori, neutralizzatori; curva lunghezza-tensione del muscolo; muscoli mono-articolari, bi-articolari e poli-articolari; insufficienza attiva e insufficienza passiva: implicazioni nell'esercizio fisico.
- Esercizi mono-articolari e poliarticolari, mono-planari e multi-planari, di base (o fondamentali) e ausiliari (o di isolamento, o complementari), a catena cinetica aperta e catena cinetica chiusa, di spinta e trazione, esercizi funzionali: implicazioni biomeccaniche.
- Classi di attrezzi (macchine selectorized, macchine plate-loaded, manubri e bilancieri, macchine a cavi, elastici, macchine elettroniche e pneumatiche, sistemi inerziali): caratteristiche biomeccaniche e modalità di utilizzo.
- Regole fondamentali comuni a tutti gli esercizi di potenziamento: base di appoggio, allineamento articolare, allungamento assiale, apertura gabbia toracica, stabilizzazione muscolare, range di movimento articolare, respirazione, controllo delle sollecitazioni articolari, determinazione e implementazione del profilo di resistenza ottimale.
- Linee guida internazionali (ACSM, NSCA) per gli esercizi di forza, ipertrofia, endurance muscolare e potenza: carichi di lavoro, numero di serie, numero di ripetizioni, tempi di recupero fra le serie, velocità di esecuzione, etc

STUDIO E DIMOSTRAZIONE PRATICA DEI SINGOLI ESERCIZI E DELLE LORO VARIANTI: ARTO SUPERIORE E UNITÀ FUNZIONALE TORACO-SCAPOLO-OMERALE

- Esercizi con macchine: "Chest Press", "Chest Incline", "Pectoral", "Shoulder Press", "Delts", "Lat Machine", "Pulley", "Vertical Traction", "Pulldown", "Upper Back", "Low Row", "Arm Extension", "Arm Curl".
- Tutti i principali esercizi di spinta e trazione per l'arto superiore con manubri, bilanciere, cavi e a corpo libero.
- Esercizi specifici per i muscoli scapolari posturali (romboide, trapezio medio e inferiore, dentato anteriore)

STUDIO E DIMOSTRAZIONE PRATICA DEI SINGOLI ESERCIZI E DELLE LORO VARIANTI: ARTO INFERIORE E UNITÀ FUNZIONALE LOMBO-PELVICO-FEMORALE

- Esercizi per l'arto inferiore con macchine: "Leg Extension", "Leg Curl", "Abductor", "Adductor", "Glute", "Leg Press", "Rotary Calf", "Multi-Hip".
- Esercizi per la zona addominale e lombare con macchine: "Abdominal Crunch", "Total Abdominal", "Rotary Torso", "Lower Back".
- Tutti i principali esercizi per l'arto inferiore con manubri, bilanciere, cavi e a corpo libero.
- Tutti i principali esercizi per la zona addominale e lombare a corpo libero.

Secondo modulo formativo

FISIOLOGIA, TEST E PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTO

FISIOLOGIA MUSCOLARE APPLICATA

- Caratteristiche fisiche e fisiologiche del tessuto muscolare
- Vascolarizzazione ed innervazione del tessuto muscolare
- Fisiologia della contrazione muscolare
- Aspetti energetici della contrazione muscolare

TEST DI VALUTAZIONE DELLE CAPACITA' DI FORZA

- Test submassimali indiretti utili per la programmazione degli allenamenti della forza
- Pratica dei protocolli di test

CREAZIONE PROTOCOLLI ALLENAMENTO FORZA

- Teoria e metodologia dell'allenamento della forza
- Schede di allenamento: come programmare schede di allenamento forza per principianti, intermedi, avanzati, dimagrimento, ipertrofia, multi target

PRATICA PROTOCOLLI FORZA

IL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO E L'ALLENAMENTO AEROBICO

- Anatomia e fisiologia base del sistema cardiorespiratorio
- Parametri fisiologici dell'allenamento cardiovascolare (calcolo Fc, soglie)
- Fisiologia del sistema cardiorespiratorio e adattamenti funzionali all'allenamento
- Analisi ed utilizzo dei macchinari cardiofitness
- Analisi delle diverse tipologie di allenamento cardio
- Programmazione allenamento cardiovascolare
- Test di valutazione della potenza aerobica
- Pratica
- Protocolli di allenamento intervallato e adattamenti fisiologici indotti
- Pratica di allenamenti intervallati cardio-forza
- Creazione programmi di allenamento per incrementare la fitness cardiovascolare, la potenza aerobica e per il dimagrimento

SISTEMA NERVOSO E CAPACITA' COORDINATIVE

- Anatomia e fisiologia base del sistema nervoso
- Intervento neurologico nelle attività muscolari
- Capacità coordinative

POSTURE E STRETCHING

- Posture
- Analisi posturale base
- Lo stretching: principi fondamentali
- Principi neuromuscolari dello stretching
- Lo stretching: somministrazione corretta e metodologie più efficaci
- Pratica
- Studio e creazione di protocolli comprendenti sviluppo delle capacità di forza, della potenza aerobica e della flessibilità

Terzo modulo formativo

IL MOVIMENTO FUNZIONALE

ESERCIZIO FISICO

TIPOLOGIE DI ESERCIZIO FISICO

- definizione di esercizio fisico
- classificazione degli esercizi fisici

ESERCIZIO FUNZIONALE

CAPIRE L'ESERCIZIO FUNZIONALE

caratteristiche distintive dell'esercizio funzionale

- I movimenti fondamentali
- le azioni fondamentali
- definizione di esercizio funzionale

PROGRESSIONI FUNZIONALI

CREARE PROGRESSIONI RAZIONALI DI ESERCIZI FUNZIONALI

- progressione di Gentile
- progressione di chi Kisner Colby
- progressione CBA (Technogym)

ESERCITAZIONE PRATICA

PARTE PRATICA: PROGRESSIONI DI ESERCIZI FUNZIONALI PER I MOVIMENTI FONDAMENTALI

- classificazione di esercizi
- progettazioni di progressioni

IL FUNCTIONAL TRAINING NELLE SESSIONI DI ALLENAMENTO ONE-TO-ONE, NEI PICCOLI GRUPPI E NELLO SHARED PT

- Analisi delle caratteristiche fisiche del soggetto (lunghezza delle leve anatomiche, valutazione delle caratteristiche articolari)
- modalità di individuazione e valutazione di eventuali paramorfismi
- creazione e somministrazione di un protocollo di allenamento funzionale studiato sulle reali caratteristiche fisiche del soggetto
- scelta dei movimenti e degli esercizi ottimali per sopperire eventuali deficit motori e per stimolare miglioramenti effettivi in termini di range of motion, stabilità articolare, controllo, equilibrio, autocoscienza, forza e resistenza
- pratica a corpo libero, con piccoli attrezzi, con TRX e con "gabbie" polifunzionali

Quarto modulo formativo

LABORATORIO PRATICO

Questa sezione è dedicata alla pratica del personal training, in regime one-to-one e Shared Personal Training, sia in palestra che in PT Studio, così come in home training che in outdoor training. Un intero fine settimana da trascorrere nel PT Studio Exclusive Luxury Fitness a contatto con alcuni allievi opportunamente selezionati che vengono realmente seguiti nel PT Studio durante l'anno. Al termine dei due giorni, i Signori Corsisti avranno avuto l'occasione di misurarsi praticamente con casi reali e avranno scoperto le nuove opportunità rappresentate dallo Shared Personal Training. Parte del modulo formativo sarà dedicato alle sessioni di allenamento a casa ed agli allenamenti

all'aria aperta. La domenica pomeriggio i Signori Corsisti affronteranno la prova d'esame, composta da un test scritto di un'ora e mezza e da una sessione pratica.

DOCENTI

Prof. [Raffaele Blasi](#)