



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CORSO
ISTRUTTORE
BODY BUILDING
I° livello
PROGRAMMA DIDATTICO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CORSO ISTRUTTORI BODY BUILDING - I° LIVELLO

Il **diploma di Istruttore di Body Building**, acquisito a seguito di valutazione positiva in sede d'esame, permette di occuparsi professionalmente di addestramenti teorico-pratici nelle sale attrezzi di Centri Fitness e Sportivi.

Grazie alla conoscenza approfondita sia di metodiche allenanti, sia di tecniche d'esecuzione, correlate queste da una altrettanto efficace trattazione degli aspetti teorici più classici, ma anche più moderni, si potranno insegnare tutti i differenti esercizi del culturismo, comprese le più interessanti e valide varianti, nella modalità più efficiente e priva di pericoli.

L'insegnante di Body Building potrà, quindi, in massima sicurezza adempiere ai propri compiti, verso il cliente, in termini di:

- porre estrema attenzione ai **fattori di rischio** relativi all'ambiente delle palestre in genere, al fine di evitare banali incidenti o incresciosi infortuni fisici;
- garantire l'acquisizione dei corretti **schemi biomeccanici motori** nei principianti, o in coloro che sono dediti alla cultura corporea in modo incostante e discontinuo;
- correggere eventuali difetti esecutivi, e pretendere così verso **esecuzioni posturalmente più idonee**, ma soprattutto più funzionali e decisamente soggettive;
- organizzare la **programmazione allenante**, intesa come ciclizzazione, sia di clienti dediti ad impegno costante, sia di clienti occasionali e/o senza particolari obiettivi;
- monitorare esecuzioni tecniche di clienti più esperti, o professionisti, seguendoli con **competenza e preparazione tecnica**.

Il corso di "Istruttore Body Building" è articolato in 4 incontri didattici, nei quali si parteciperà a lezioni frontali, caratterizzate queste da **moduli teorici**, e da **moduli pratici**.

L'aspetto fondamentale, unico nel suo genere, e totalmente innovativo del corso di "Istruttore Body Building", riguarda il fatto di essere improntato principalmente sulla disamina approfondita degli **aspetti pratici** degli esercizi del Body Building, in termini di:

- conoscenza delle **mere esecuzioni tecniche** specifiche degli esercizi fondamentali quali: SQUAT, STACCHI, DISTENSIONI, REMATORI, LENTI, TRAZIONI;
- acquisizione delle **valide posture tecniche**, differenziate queste in base alle caratteristiche morfologiche della persona, e del corretto approccio psicologico;
- apprendimento delle **varianti esecutive tecniche** più efficaci ed interessanti, tali da rendere il lavoro di muscolazione, e la stessa programmazione allenante, ricca di differenti stimolazioni neuroormonali e motivazionali.

Inoltre, il corso di "Istruttore Body Building" mira ad indurre nel corsista taluni aspetti prettamente empirici, nonché capacità di valutazioni oggettive/soggettive, non sempre facilmente tangibili o percepibili, in ambienti solitamente eterogenei e variegati quali i Centri Fitness e/o Sportivi.

In sostanza, l'Istruttore di Body Building dovrà essere in grado di:

- intravedere e risolvere, in tempi celeri ed immediati, eventuali **situazioni di rischio e/o pericolo** per i clienti dediti alle sedute allenanti;
- riconoscere con abilità situazioni di **"sovraccarico d'utenza"**, soprattutto in fasce orarie serali, e gestire al meglio le risorse strutturali e le attrezzature a propria disposizione;
- adottare comportamenti consoni ed adeguati alle necessità contingenti, in modo da rispettare la clientela e garantire la **qualità globale del servizio**.

Il corso di "Istruttore Body Building" è strutturato in quattro sessioni giornaliere di studio (più una quinta giornata, completamente dedicata all'esame), ognuna delle quali è suddivisa, a sua volta, in due principali parti:

- **mattino: 4 ore**
- **pomeriggio: 3 ore**

Il corso è, oltre poi, ripartito in due tipologie di moduli di studio:

- **moduli teorici;**
- **moduli pratici.**

I moduli di studio teorici sono 7, ognuno dei quali contraddistinti da una lettera (A, B, C, D, E, F, G).

I moduli di studio pratici sono 8, contraddistinti anch'essi da una lettera alfabetica (A, B, C, D, E, F, G, H).

I tempi dedicati alle due tipologie di moduli sono approssimativamente qui sotto indicati:

- **MODULI TEORICI** **12 ore (≈ 40%)**
- **MODULI PRATICI** **16 ore (≈ 60%)**

La programmazione didattica del corso di "Istruttore Body Building" è, in sintesi, qui di seguito trattata, indicando le argomentazioni principali che saranno oggetto di ogni singolo modulo.

TEORIA DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

modulo A	PRINCIPI ALLENANTI E PARAMETRI ALLENANTI	3 ore
modulo B	ANALISI BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI	1 ora
modulo C	SCHEDA DI ALLENAMENTO - PRIMA PARTE	2 ore
modulo D	MACCHINE VS PESI LIBERI	1 ora
modulo E	APPARATO LOCOMOTORE	2 ore
modulo F	SCHEDA DI ALLENAMENTO - SECONDA PARTE	2 ore
modulo G	PREPARAZIONE ESAME	1 ora

PRATICA DI LABORATORIO DI MUSCOLAZIONE

modulo A	COSCE / GLUTEI / DORSO	3 ore
modulo B	COSCE / GLUTEI / DORSO	2 ore
modulo C	COSCE / GLUTEI / DORSO	2 ore
modulo D	SPALLE	2 ore
modulo E	TORACE	2 ore
modulo F	RIEPILOGAZIONE	1 ora
modulo G	ADDOME	2 ore
modulo H	BRACCIA	2 ore

ESAME SCRITTO

modulo H	1 ora
-----------------	-------

ESAME TEORICO-PRATICO

modulo I	3 ore
-----------------	-------

1^a GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	1. Teoria dell'allenamento sportivo PRINCIPI ALLENANTI E PARAMETRI ALLENANTI	modulo A 3 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Allenamento, Sovraccarico, Specificità, Individualizzazione, Recupero, Reversibilità. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volume, Intensità, Frequenza, Densità. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adattamento e Supercompensazione. 	
	2. Teoria dell'allenamento sportivo ANALISI BIOMECCANICA DEGLI ESERCIZI	modulo B 1 ora
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Base fondamentali, complementare specifici. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Catena cinetica chiusa, catena cinetica aperta. 		
<i>Pausa pranzo</i>		<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	3. Pratica di laboratorio di muscolazione COSCE / GLUTEI / DORSO	modulo A 3 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ STACCHI DA TERRA E VARIANTI Stacchi da Terra classici, Stacchi Sumo, Stacchi alla "rumena-bulgara", Stacchi a gambe tese, Good morning, mezzi Stacchi, presa di Stacco. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SQUAT E VARIANTI Squat con bilanciere classico, Squat Sumo, Squat frontale, Overhead Squat, Hack Squat con bilanciere, Squat Multipower; Pistols Squat, Siff Squat, Sissy Squat. 	
1^a GIORNATA		termine lezione ore 17.00

2ª GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	4. Teoria dell'allenamento sportivo SCHEDA DI ALLENAMENTO - prima parte	modulo C 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Metodologia e Principi generali del protocollo allenante: Warm-up, Work-out, Cool-down. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Esempi pratici di formulazione schede di allenamento per atleti principianti. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
P O M E R I G I O	5. Pratica di laboratorio di muscolazione COSCE / GLUTEI / DORSO	modulo B 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ AFFONDI CON BILANCIERE E MANUBRI, E VARIANTI Affondi in posizione fissa, Affondi alternati frontali, Affondi alternati retrali, Affondi laterali; Affondi in camminata, Affondi in combinazione, Step-ups. ▪ REMATORE LIBERO CON BILANCIERE E MANUBRI, E VARIANTI Rematore su piano inclinato, Rematore T-Bar, Rematore al petto 90°, Rematore al petto 45°, Rematore su panca inclinata 30°, Rematore catena chiusa, Rematore con un manubrio. 	
	<i>Pausa pranzo</i>	<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	6. Teoria dell'allenamento sportivo MACCHINE vs PESI LIBERI	modulo D 1 ora
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Differenze nell'utilizzo di macchine e/o pesi liberi. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Scelta nell'utilizzo di macchine e/o pesi liberi, con relativi esempi. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
P O M E R I G I O	7. Pratica di laboratorio di muscolazione COSCE / GLUTEI / DORSO	modulo C 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PRESSE ED HACK SQUAT, E VARIANTI Leg press a 45°, Leg press verticale, Leg press orizzontale; Hack Squat a 45°, Hack Squat verticale, Hack Squat orizzontale. ▪ TRAZIONI LIBERE E LAT-MACHINE, E VARIANTI Trazioni larghe, Trazioni strette, Trazioni inverse, Trazioni a martello Lat-Machine avanti presa prona, Lat-Machine avanti presa inversa, Lat-Machine avanti presa a martello, Lat-Machine dietro. ▪ PULLEY E VARIANTI Pulley basso con triangolo, Pulley basso con lat-bar presa prona, Pulley basso con lat-bar presa inversa; Pulley basso al petto con lat-bar presa prona; Lat-pulley alto con triangolo, Lat-pulley alto con lat-bar presa inversa; Lat-pulley alto al petto con lat-bar presa prona. 	
	2ª GIORNATA	termine lezione ore 17.00

3^a GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	8. Teoria dell'allenamento sportivo APPARATO LOCOMOTORE	modulo E 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sistema scheletrico, sistema muscolare: caratteristiche generali. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Muscoli: tipologie e suddivisioni. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
	9. Pratica di laboratorio di muscolazione SPALLE	modulo D 2 ore
<ul style="list-style-type: none"> ▪ LENTO CON BILANCIERE E MANUBRI, VARIANTI Lento avanti gomiti addotti, Lento avanti gomiti abdotti, Lento dietro, Lento in piedi; Spinte con manubri, Arnold, Shoulder press. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ALZATE E VARIANTI Alzate laterali, Alzate posteriori, Alzate frontali: con manubri e ai cavi; Tirate al mento con bilanciere presa stretta, Tirate al mento con bilanciere presa larga. 		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ SHROUGS Shrougs con bilanciere avanti, Shrougs con bilanciere dietro, Shrougs con manubri. 		
<i>Pausa pranzo</i>		<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	10. Pratica di laboratorio di muscolazione TORACE	modulo E 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ DISTENSIONI SU PANCA E VARIANTI Distensioni con bilanciere (panca piana, panca inclinata, panca declinata); Bench Floor; Distensioni con manubri (panca piana, panca inclinata, panca declinata); Spinte ai cavi alti (in piedi, in ginocchio); Spinte ai cavi bassi (panca piana, panca inclinata); Piegamenti a terra con ≠ inclinazioni e con ≠ appoggi. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CROCI E VARIANTI Crocì con manubri (panca piana, panca inclinata, panca declinata); Crocì ai cavi alti (in piedi, in ginocchio); Crocì ai cavi bassi (in piedi, panca piana, panca inclinata); Pectoral Machine. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
11. Pratica di laboratorio di muscolazione RIEPILOGAZIONE	modulo F 1 ora	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ripasso principali esercizi base: Stacchi, Squat, Rematori, Lenti, Distensioni. 		
3^a GIORNATA		termine lezione ore 17.00

4ª GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	12. Teoria dell'allenamento sportivo SCHEDA DI ALLENAMENTO - seconda parte	modulo F 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Metodologia e principi del sovraccarico progressivo. ▪ Esempi pratici di formulazione schede di allenamento per atleti intermedi. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
	13. Pratica di laboratorio di muscolazione ADDOME	modulo G 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CRUNCHES E VARIANTI Crunches obliqui, Crunches inclinati, Sit-ups. ▪ CRUNCHES INVERSI E VARIANTI Leg raises a terra, Leg raises alla panca romana, "Snips", "Jack-Knives", "Watch". ▪ ISOMETRIE E VARIANTI Planck decubito prono, Planck decubito laterale, "Square". 	
<i>Pausa pranzo</i>		<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	14. Pratica di laboratorio di muscolazione BRACCIA	modulo H 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TRICIPITI E VARIANTI Distensioni con bilanciere presa stretta, Piegamenti a terra appoggio stretto; DIPS French Press con bilanciere, French Press con manubri; French Press panca piana al Pulley; French Press alto con un manubrio; French Press alto al cavo rialzato con corde, French Press alto al cavo ribassato con corde; Push-downs con triangolo, Push-downs con corde, Push-downs alla Lat-Machine, Kick-back. ▪ BICIPITI E VARIANTI Curl in piedi con bilanciere dritto, Curl in piedi con bilanciere curvo; Curl alla Scott-Machine, Spider-Curl, Curl al Pulley da seduto, Curl al Pulley da sdraiato; Curl con manubri in piedi, Curl con manubri da seduto, Curl con manubri su panca inclinata; Curl inverso, Zolder. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
	15. Teoria dell'allenamento sportivo PREPARAZIONE ESAME	modulo G 1 ora
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Confronto e discussione con la classe: domande, problemi e dubbi. ▪ Esempi fac-simili di quesiti d'esame. 		
4ª GIORNATA		termine lezione ore 17.00

5ª GIORNATA		inizio lezione ore 08.30
M A T T I N O	16. ESAME SCRITTO	modulo H 2 ore
	▪ Quiz: TEST domande a risposta chiusa.	1 ora
	▪ Correzione degli scritti.	1 ora
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
	17. ESAME TEORICO-PRATICO	modulo I 3 ore
	▪ Colloquio orale di valutazione e controllo della teoria metodologica, dei principi applicativi, e delle tecniche esecutive pratiche, acquisite durante il corso.	
▪ Rilascio delle cedole attestanti la frequentazione e la promozione del corso, in attesa dei tempi tecnici per la consegna del diploma cartaceo di Istruttore Body Building.		
5ª GIORNATA		termine lezione ore 13.30

Note

Il corso completo di Body Building I° livello, della Scuola di Educazione Fisica, ammonta a **399,00 €**, ed è comprensivo del materiale didattico di studio.

Al fine di garantirsi la possibilità di partecipare al corso, si consiglia di fornire il proprio nominativo, effettuando l'iscrizione anticipatamente, previa lettera mail all'indirizzo: s.centrostudifd@alice.it oppure tramite chiamata telefonica al numero di telefono: **339 6973808**

Per qualsiasi altra informazione a riguardo, è comunque possibile utilizzare l'indirizzo mail od il numero di telefono, sopra indicati.