



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CORSO

ISTRUTTORE BODY BUILDING

II° livello

PROGRAMMA DIDATTICO



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

CORSO ISTRUTTORI BODY BUILDING - II° LIVELLO

Il **diploma di Istruttore di Body Building II° livello**, acquisito a seguito di valutazione positiva in sede d'esame, permette di conseguire i più moderni ed evoluti metodi di allenamento, oggi punto di riferimento per i Centri Fitness più esigenti.

Grazie alla conoscenza approfondita di tali metodiche allenanti, correlate sempre ad una approfondita trattazione degli aspetti teorici attinenti, si potranno insegnare tutti i principali esercizi dell'allenamento a **corpo libero**, del **medicine ball training**, del **kettlebell training**, del **suspension training**, dell'**elastic training**, e dello **stretching**, comprese le più interessanti e valide varianti, nella modalità più efficiente e priva di pericoli.

L'insegnante di Body Building II° livello 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, nell'utilizzo di corde, elastici, kettlebell, palle mediche, al fine di evitare banali incidenti o incresciosi infortuni fisici;
- garantire l'acquisizione dei corretti **schemi biomeccanici motori**, in modalità propedeutica, ovvero seguendo un percorso educativo motorio progressivo e funzionale;
- correggere eventuali difetti esecutivi, e protendere così verso **esecuzioni posturalmente e soggettivamente più idonee**;
- fornire un ampio bagaglio di nuovi esercizi, validi per rendere la **programmazione allenante**, ancor più ricca ed entusiasmante, soprattutto in coloro rivolti verso un training non solo caratterizzato dall'utilizzo del classico bilanciere;
- monitorare esecuzioni tecniche di clienti esperti, o professionisti, seguendoli con **competenza e preparazione tecnica**.

Il corso di "Istruttore Body Building II° livello" 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 e totalmente innovativo del corso di "Istruttore Body Building II° livello", riguarda il fatto di essere improntato principalmente sulla disamina approfondita degli **aspetti pratici** dei moderni allenamenti, oggi conosciuti come:

- | | |
|--------------------------------|---------------------|
| ▪ ALLENAMENTO A CORPO LIBERO | BODY WEIGHT |
| ▪ ALLENAMENTO CON PALLA MEDICA | MEDICINE BALL |
| ▪ ALLENAMENTO CON CORDE APPESE | SUSPENSION TRAINING |
| ▪ ALLENAMENTO CON ELASTICI | ELASTIC TRAINING |
| ▪ ALLENAMENTO CON KETTLEBELL | KETTLEBELL TRAINING |

Il corso si prefigge di fornire, inoltre:

- conoscenza delle **mere esecuzioni tecniche** specifiche degli esercizi fondamentali quali: BURPEES, JUMPING SQUATS, PLANK, SWING, CLEAN, SNATCH, JERK, WINDMILL e altri ancora;
- acquisizione delle **corrette 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, di "core" e cardiovascolare, stimolanti e motivazionali.

Inoltre, il corso di "Istruttore Body Building II° livello" mira ad infondere nel corsista notevoli conoscenze teoriche, fortemente legate sia al valore etico dell'insegnante stesso, sia all'immagine professionale che il Centro Fitness, ove egli opera, ne può trarre: questo grazie alla superiore formazione tecnica di uno staff competente ed aggiornato.

Saranno trattati, quindi, argomenti quali:

- METABOLISMI ENERGETICI
- BIOMECCANICA MUSCOLARE
- RISPOSTA ORMONALE IN ESERCIZIO
- INTEGRAZIONE ALIMENTARE

Il corso di "Istruttore Body Building II° livello" 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 5, ognuno dei quali contraddistinti da una lettera (A, B, C, D, E).

I moduli di studio pratici sono 5, contraddistinti anch'essi da una lettera alfabetica (A, B, C, D, E).

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

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

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

MODULI TEORICI

modulo A	BIOENERGETICA: SISTEMI ENERGETICI E METABOLISMO	2 ore
modulo B	CONTRAZIONE MUSCOLARE, TIPOLOGIA CONTRAZIONI, BIOMECCANICA	3 ore
modulo C	MODIFICAZIONI MUSCOLO-SCHELETRICHE	4 ore
modulo D	APPARATO ENDOCRINO: RISPOSTA ORMONALE IN ESERCIZIO	4 ore
modulo E	INTEGRAZIONE: CONSIGLI NUTRIZIONALI	3 ore

MODULI PRATICI

modulo A	BODYWEIGHT TRAINING	2 ore
modulo B	MEDICINE BALL TRAINING; SOSPENSION TRAINING	3 ore
modulo C	ELASTIC TRAINING	1 ore
modulo D	KETTLEBELL TRAINING	3 ore
modulo E	STRETCHING TRAINING	3 ore

ESAME SCRITTO

modulo F		1 ora
-----------------	--	-------

ESAME TEORICO-PRATICO

modulo F		3 ore
-----------------	--	-------

1ª GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	1. Teoria BIOENERGETICA: SISTEMI ENERGETICI E METABOLISMO	modulo A 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ENERGIA E CORPO UMANO ATP. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SISTEMI ENERGETICI Anaerobico alattacido, anaerobico lattacido, aerobico. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ANALISI COMPARATIVA SPORTIVA Fosfageni, acido lattico, consumo di ossigeno. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
	2. Pratica BODYWEIGHT TRAINING	modulo A 2 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ INTRODUZIONE ESERCIZI A CORPO LIBERO Utilità, indirizzo, tipologia di esercizi 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE Push-ups (varianti); Squats, fitball squats, lunges. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO CORE Plank (differenti appoggi e inclinazioni); ski-diver (varianti). 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO CARDIOVASCOLARE Burpees (varianti: semi, senza salto, con salto, con zavorra); Mountain climbing (varianti); Jumping squats, jumping lunges. 	
<i>Pausa pranzo</i>		<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	3. Pratica MEDICINE BALL TRAINING, SOSPENSION TRAINING	modulo B 3 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ INTRODUZIONE ESERCIZI MEDICINE BALL Utilità, indirizzo, tipologia di esercizi. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE Medicine ball push-ups (appoggio di un palmo su medicine ball, rolling, diamond), overhead french; Standing diagonal crunch, lunges overhead twists; Medicine ball squats (thruster, windmill squats). 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO CORE Horizontal, russian twists, alternate jack-knife, medicine ball plank, shoulders tosses; Wiper/crunch combo, rolling squat. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO CARDIOVASCOLARE Squat Wall Ball Shots (frontal, side). 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ INTRODUZIONE ESERCIZI SOSPENSION TRAINING Utilità, indirizzo, tipologia di esercizi. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE Workout 1: muscolazione schiena, torace, cosce. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO CORE / CARDIOVASCOLARE Workout 2: stabilizzazione, addominali. 	
1ª GIORNATA		termine lezione ore 17.00

2ª GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	4. Teoria CONTRAZIONE MUSCOLARE, TIPOLOGIA CONTRAZIONI, BIOMECCANICA	modulo B 3 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ANATOMIA DEL MUSCOLO SCHELETRICO Fibra muscolare, miofibrille, sarcomeri, proteine strutturali. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ FISIOLOGIA DELLA CONTRAZIONE MUSCOLARE Eventi neurogeni, eventi biochimici, eventi meccanici. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONTRAZIONI MUSCOLARI Statiche isometriche, dinamiche anisometriche 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ BIOMECCANICA MUSCOLARE Relazione forza / velocità (Diagramma Hill); relazione forza / lunghezza Morfologia muscolare (fusiformia, penniformia) Leve muscolari 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
P O M E R I G I O	5. Pratica ELASTIC TRAINING	modulo C 1 ora
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ INTRODUZIONE ESERCIZI ELASTIC TRAINING Utilità, indirizzo, tipologia di esercizi e di contrazione. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE / CARDIOVASCOLARE Workout 3: lavoro in muscolazione e di resistenza. 	
<i>Pausa pranzo</i>		<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	6. Pratica KETTLEBELL TRAINING	modulo D 3 ore
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ INTRODUZIONE ESERCIZI KETTLEBELL TRAINING Utilità, indirizzo, tipologia di contrazione (auxotonica, isometrica). 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PROPEDEUTICA KETTLEBELL Swing, clean, snatch, jerk, windmill. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
P O M E R I G I O	<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE / CARDIOVASCOLARE Workout 4: lavoro in muscolazione e di resistenza. 	
	2ª GIORNATA	

3ª GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	7. Teoria modulo C	
	MODIFICAZIONI MUSCOLO-SCHELETRICHE 4 ore	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PROPRIETÀ MUSCOLARI Eccitabilità, contrattilità, estensibilità, elasticità, flessibilità, plasticità. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LEGGE DELLA PLASTICITÀ MUSCOLARE Contrazioni di accorciamento complete/incomplete, combinate ad allungamenti completi/incompleti. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ALTERAZIONI DELLE CURVE RACHIDEE Paramorfismi vs dismorfismi: differenze cliniche, possibilità d'intervento. 	
	<i>Pausa</i> <i>10 min</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ IPERCIFOSI TORACICA Analisi dei fattori causali e dei fattori terapeutici: metodiche allenanti d'intervento 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ IPERLORDOSI LOMBARE Analisi dei fattori causali e dei fattori terapeutici: metodiche allenanti d'intervento 		
<i>Pausa pranzo</i>		<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	8. Pratica modulo E	
	STRETCHING TRAINING 3 ore	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PROPRIOCETTORI Organi muscolotendinei del Golgi OMTG, fusi neuromuscolari FNM. 	
	<i>Pausa</i> <i>10 min.</i>	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ TEST ALLUNGAMENTO MUSCOLARE Test ischiocrurali, test catena posteriore, test apertura bilaterale; Test rotatori interni, test rotatori esterni, test pettorale, test dorsale; 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE Workout 5: lavoro in allungamento, tramite stretching statico / dinamico. 		
3ª GIORNATA		termine lezione ore 17.00

4ª GIORNATA		inizio lezione ore 09.00
M A T T I N O	9. Teoria	modulo D
	APPARATO ENDOCRINO: RISPOSTA ORMONALE IN ESERCIZIO	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ANATOMIA E FISIOLOGIA DELL'APPARATO ENDOCRINO Secrezione ghiandolare endocrina, esocrina, neurocrinia, paracrina, autocrina. 	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ GHIANDOLE ENDOCRINE Ipotalamo, ipofisi, tiroide, paratiroidi, surrene, pancreas, gonadi; Ormoni peptidici, amminoacidici, lipidici; ormoni anabolici, ormoni catabolici. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ORMONI ED ESERCIZIO FISICO Analisi delle risposte ormonali in attività anaerobiche; Analisi delle risposte ormonali in attività aerobiche; Bioritmi circadiani, circastagionali, circannuali degli ormoni: correlazione con le metodiche allenanti. 		
<i>Pausa pranzo</i>		<i>1 ora</i>
P O M E R I G I O	10. Teoria	modulo E
	INTEGRAZIONE: CONSIGLI NUTRIZIONALI	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ SUPPLEMENTAZIONE: ANALISI GENERALE DEGLI INTEGRATORI Integratori a base carboidratica; Integratori a base lipidica; Integratori a base proteica / amminoacidica; Integratori a base vitaminico / mineralica; Integratori fitoterapici. 	
	<i>Pausa</i>	<i>10 min.</i>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ INTEGRAZIONE ED ALLENAMENTO Scelte di utilizzo, tempi di assunzione nell'arco della giornata, strategie 		
4ª GIORNATA		termine lezione ore 17.00

5ª GIORNATA		inizio lezione ore 08.30
M A T T I N O	11. ESAME SCRITTO	modulo F 2 ore
	▪ Quiz: TEST domande a risposta chiusa.	1 ora
	▪ Correzione degli scritti.	1 ora
	<i>Pausa</i>	<i>10 min</i>
	12. ESAME TEORICO-PRATICO	modulo F 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 II° livello.		
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.