

ISTRUTTORE BODY BUILDING E FITNESS (PRIMO LIVELLO)

OBBIETTIVO - METODOLOGIA

Il corso propone la formazione di una figura professionale dotata di buone competenze disciplinari di natura teorica-pratica, basando le proprie attenzioni e caratteristiche alle richieste attuali del mercato del lavoro in ambito fitness. Il corso si prefigge di dotare il corsista delle necessarie conoscenze scientifiche della materia trattata (SAPERE) e di quelle che sono le competenze applicative pratiche (SAPER FARE), fornendogli i requisiti necessari per acquisire le competenze sull'allenamento, tali da poter progettare un programma di idoneo, specifico ed adatto al cliente. Per favorire il processo d'apprendimento si utilizzano metodologie didattiche attive comprendenti lezioni frontali, discussioni, dimostrazioni, esercitazioni, prevedendo l'utilizzo delle attrezzature presenti in sala pesi, attraverso la presentazione di esercizi per ogni gruppo muscolare e conseguente analisi del gesto tecnico. Verranno trattate con attenzione le nozioni teoriche di anatomia, fisiologia, nutrizione umana e integrazione alimentare, dietro un attento sviluppo delle conoscenze fisiche-mentali del corpo umano, che serviranno a rendere più comunicativo ed efficace il rapporto tra il futuro istruttore e il futuro cliente. Il corso si propone l'obiettivo di formare una figura qualificata e seria, promuovendo, inoltre, l'inserimento della stessa in realtà lavorative già affermate.

PROGRAMMA E MATERIE DIDATTICHE:

- Definizione dell'Istruttore di Body Building e Fitness
- Le diverse costituzioni corporee
- Cos'è il biotipo e suoi criteri di valutazione
- Limiti ed agevolazioni per ogni costituzione corporea
- I muscoli (origine, inserzione ed azione)
- Test iniziali e progettazione della I^ scheda di allenamento nel principiante
- Come si organizza una scheda di allenamento
- Il circuito iniziale per il neofita uomo/donna (esercizi, durata)
- Le tecniche, la progressione e l'evoluzione nella progettazione della scheda di allenamento
- Differenza tra Ipertrofia - Forza - Forza resistente (definizioni)
- Il sovrappeso, le sue motivazioni e le strategie di dimagrimento
- Analisi e metodiche di allenamento per il dimagrimento
- Esercizi mono-articolari e poli-articolari
- Esercizi base e complementari, esercizi a catena cinetica chiusa e aperta
- Esercizi di spinta e di trazione, esercizi funzionali
- Classi di attrezzi, caratteristiche biomeccaniche e il loro utilizzo
- Dimostrazione pratica degli esercizi e loro varianti per i diversi gruppi muscolari con macchine, cavi e pesi liberi
- Allungare i muscoli e le catene muscolari
- Definizione di postura, atteggiamenti posturali scorretti, dismorfismo e paramorfismo
- Tecniche per correggere atteggiamenti posturali scorretti
- Dimostrazioni pratiche in palestra
- Codice comportamentale dell'istruttore e corretta disposizione e presenza in sala fitness

REGOLAMENTO:

1) Organizzazione

L'organizzazione del Corso è affidata a **MSP Italia – Comitato Regionale Toscana**.

Il garante del Corso è il Presidente/Delegato dell'Organizzazione Territoriale.

2) Durata e materie

Il Corso è articolato in 3 giorni per un totale di 24 ore (*lezioni teoriche e pratiche*) - *più valutazione finale* - distribuite in più week-end, a discrezione dell'Organizzazione Territoriale, come da programma allegato.

Il Corso viene avviato solo dopo aver raggiunto un numero minimo di adesioni prefissato da ogni Organizzazione Territoriale e, comunque, nel rispetto del limite massimo di n. 20 iscritti per Corso.

3) Quota di partecipazione

La quota di partecipazione è di **€ 295,00** ed è comprensiva di Lezioni, Esame, Diploma, Materiale didattico e Tesseramento (*per l'anno in corso*).

4) Iscrizioni

L'iscrizione al Corso deve essere effettuata direttamente all'Organizzazione Territoriale, mediante apposito modulo. L'Organizzazione Territoriale si farà carico di contattare direttamente tutti i pre-iscritti al fine di comunicare la lista definitiva dei partecipanti e per autorizzare gli stessi a perfezionare la domanda d'iscrizione, effettuando il pagamento della quota dovuta. Il pagamento è possibile in un'unica soluzione, oppure in 3 rate: 1) € 100,00 al momento dell'iscrizione 2) € 100,00 entro l'inizio del corso 3) € 95,00 al ritiro dell'attestato di Qualifica e della Tessera di Tecnico.

Il pagamento della quota d'iscrizione si effettua tramite bonifico bancario con utilizzo del **Codice IBAN:**

IT04L0335901600100000076934 – Banca Prossima Milano

Appena effettuato il bonifico potete inviare la contabile bancaria all'indirizzo formazione@msptoscana.it

N.B.

1. Nell'eventualità in cui il Corso venga annullato o non si svolga per cause riconducibili all'Organizzazione Territoriale, si ha diritto al rimborso integrale della quota versata. Nel caso in cui si rinunci a partecipare per motivi strettamente personali, l'Organizzazione Territoriale provvederà a rimborsare il 75% della quota d'iscrizione, dietro presentazione di richiesta scritta unitamente all'invio della ricevuta di pagamento, da inoltrare alla Segreteria MSP Toscana, entro il sesto giorno precedente la data di inizio del Corso.

5) Requisiti di ammissione

Possono accedere al Corso tutti coloro che sono in possesso dei seguenti requisiti (*autocertificazione*):

- maggiore età;
- non avere riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno consecutivo da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle

Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;

- presentare – *all'atto dell'iscrizione* – un certificato medico generico di idoneità fisica (non agonistico).

I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere "regolarmente" presenti sul territorio italiano.

6) Materiale didattico

Ai corsisti verranno fornite le dispense col materiale didattico del corso.

7) Esame finale

Il partecipante al Corso, dopo aver frequentato le ore di lezione obbligatorie (*con un margine massimo di 4 ore di assenza*), sosterrà un esame con 30 domande a risposta multipla.

L'esame si terrà non prima di 7 giorni dall'ultima lezione frontale del Corso, al fine di consentire ai partecipanti di svolgere il previsto iter di presentazione.

L'esame prevede:

- una prova scritta in forma di quiz, predisposta dall'Organizzazione Territoriale, sulla base di 30 domande a risposta multipla, su argomenti trattati durante il corso di formazione.

Ogni risposta corretta attribuisce un punto, ogni risposta errata comporta la perdita di mezzo punto; ogni risposta non data non attribuisce punteggio; perché l'esame sia considerato superato si deve totalizzare un minimo di 18 punti.

Chi non risulta idoneo alla qualifica, potrà sostenere l'esame nel Corso successivo, con il versamento di una quota ridotta ad € 50,00 e senza obbligo di frequenza.

8) Abilitazione

A coloro che superano l'esame, l'Organizzazione Territoriale conferisce la Qualifica di **"Istruttore Body building e fitness" (I Livello)**, con decorrenza immediata.

CALENDARIO LEZIONI

Lezioni teoriche svolte presso il CONI Point Prato in Viale della Repubblica, 158 – 59100 Prato (PO):

Sabato 4 Marzo 2017 | Orario 9:30 – 13:30 / 15:00 – 18:30

Domenica 5 Marzo 2017 | Orario 9:30 – 13:30 / 15:00 – 18:30

Lezione pratica svolta presso una Palestra della Provincia di Prato da definire:

Sabato 11 Marzo 2017 | Orario 9:30 – 13:30 / 14:30 – 19:30

L'esame si terrà presso il CONI Point Prato in Viale della Repubblica, 158 – 59100 Prato (PO):

Sabato 18 Marzo 2017 | Orario 11:00 – 12:30