

www.csainapoli.it



CSAIn ente di promozione sportiva con riconoscimento CONI



Direttore dei Corsi di Formazione

Salvatore Gallo

CORSI

Body Building I° Livello

6/7 Luglio 2019 - 13/14 Luglio 2019 21 Luglio 2019 Esami

FITNESS E BODY BUILDING

PARTE TEORICO-SCIENTIFICA

- ANATOMIA UMANA DELL'APPARATO LOCOMOTORE: OSSA, ARTICOLAZIONI, TENDINI, LEGAMENTI E MUSCOLI. ANATOMIA FUNZIONALE: APPARATO LOCOMOTORE DEL SEDENTARIO, DELL'AMATORE E DELL'ATLETA AGONISTA.
- FISILOGIA DELLA CONTRAZIONE MUSCOLARE E METABOLISMO ENERGETICO.
- BIOMECCANICA DEL MOVIMENTO: CARATTERISTICHE FISICHE DEL MOVIMENTO UMANO. GLI ESERCIZI CORRETTI E QUELLI DA ABOLIRE. STUDIO DEGLI ATTREZZI E DELLE DIFFERENTI MODALITA' DI UTILIZZO: MANUBRI, BILANCIERI, PANCHE, POLIERCOLINE.
- ANALISI DEI FREQUENTATORI DEL CLUB: DIVERSE TECNICHE DI ALLENAMENTO: COME COSTRUIRE UNA TABELLA PERSONALIZZATA.
- I PARAMORFISMI: ASSIMETRIE DELLA COLONNA VERTENRALE, LORDOSI, SCOLIOSI E CIFOSI, SCAPOLE ALATE. COME MODIFICARE L'ALLENAMENTO.
- ALIMENTAZIONI: NOZIONI FONDAMENTALI DELLA FISILOGIA DELLA NUTRIZIONE. ESIGENZE SPECIFICI DEGLI ATLETI: GLI INTEGRATORI ALIMENTARI I PRODOTTI PARAFARMACEUTICI. LE DIETE IPOCALORICHE ASSOCIATE ALLA ATTIVITA' FISICA.
- DOPING: GLI ANABOLIZZANTI E L'ORMONE DELLA CRESCITA. GLI EFFETTI INDESIDERATI E QUELLI COLLATERALI, I RISCHI A BREVE E A LUNGO TERMINE.
- IL RECUPERO FUNZIONALE DELL'ATLETA INFORTUNATO: INDICAZIONI E LIMITI PER UNA GINNASTICA MIRATA.
- FITNESS E BOBY BUILDING FEMMINILE.

SEMINARI PRATICI IN PALESTRA

- COME LAVORARE SU:
 1. ADDOMINALI E PARAVERTEBRALI.
 2. CINGOLO SCAPOLARE.
 3. PETTORALI E DORSALI.
 4. ARTI SUPERIORI.
 5. ARTI INFERIORI.
 6. CENNI DI GINNASTICA CORRTTIVA, ANTALGICA E STRETCHING.
 7. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO.
 8. ALLENAMENTO CARDIOVASVOLARE E UTILIZZO DEL CARDIOFREQUENZIMETRO.
 9. ESAMEANTROPOMETRICO.
 10. ANAMNESI ALIMENTARE
 11. OBIETTIVO MOTORIO E FINALE.

DIPLOMA NAZIONALE E TESSERINO TECNICO NAZIONALE DA ISTRUTTORE DI BODY BUILDING I° LIVELLO

Corso Body Building II° Livello

6/7 Luglio 2019 - 13/14 Luglio 2019 21 Luglio 2019 Esami

PROGRAMMA DEL CORSO:

Lezioni teorico-pratiche in merito agli argomenti:

- Anatomia
 - Adattamenti metabolici al carico
 - Lavoro muscolare: metodiche per lo sviluppo della forza
 - Ipertrofia
 - Metodologia dell'allenamento: protocolli speciali
 - Programmazione dell'allenamento 2
 - Adattamento degli esercizi alle diverse strutture morfologiche
 - Esercizi con sovraccarichi 2
 - Biomeccanica applicata al movimento
-
- Apparato cardiovascolare e polmonare 2
 - Attività cardiovascolare e programmi speciali
 - Test di valutazione (grado intermedio e finale)
 - Cenni sulla valutazione della composizione corporea
 - Scelta delle attrezzature in funzione delle varie patologie
 - Lavoro in circuito
 - Propriocettività ed equilibrio
 - Valutazione della integrazione alimentare

DIPLOMA NAZIONALE E TESSERINO TECNICO NAZIONALE DA ISTRUTTORE DI BODY BUILDING II ° LIVELLO

Ginnastica Per Tutti II ° Livello

6/7 Luglio 2019 - 13/14 Luglio 2019 21 Luglio 2019 Esami

Il corso è rivolto a chi a già ottenuto la qualifica di I° Livello laureati in scienze motorie, personal trainer, istruttori e tecnici del movimento.

OBIETTIVI:

Il corso ha lo scopo di formare insegnanti qualificati di ginnastica posturale di gruppo, attraverso l'apprendimento di una fusione armonica di tecniche ed esercizi quali, il metodo Mézières, Pilates e tecniche yoga. Il corso è prevalentemente pratico, tutti gli esercizi verranno illustrati, dimostrati e spiegati dettagliatamente. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di gestire e assistere la classe, di programmare e strutturare le lezioni, suddividerle per obiettivi e valutare i risultati ottenuti. Conosceranno gli attrezzi codificati e non codificati che si possono usare e la progressione con cui introdurli nelle lezioni. Al termine del corso verrà rilasciato Diploma Nazionale CSAIn con riconoscimento CONI

DIPLOMA NAZIONALE E TESSERINO TECNICO NAZIONALE DI ISTRUTTORE DI GINNASTICA PER TUTTI I ° LIVELLO

Ginnastica Per Tutti II ° Livello

6/7 Luglio 2019 - 13/14 Luglio 2019 21 Luglio 2019 Esami

Il corso è rivolto a chi a già ottenuto la qualifica di I° Livello laureati in scienze motorie, personal trainer, istruttori e tecnici del movimento.

OBIETTIVI:

Il corso ha lo scopo di formare insegnanti qualificati di ginnastica posturale di gruppo, attraverso l'apprendimento di una fusione armonica di tecniche ed esercizi quali, il metodo Mézières, Pilates e tecniche yoga. Il corso è prevalentemente pratico, tutti gli esercizi verranno illustrati, dimostrati e spiegati dettagliatamente. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di gestire e assistere la classe, di programmare e strutturare le lezioni, suddividerle per obiettivi e valutare i risultati ottenuti. Conosceranno gli attrezzi codificati e non codificati che si possono usare e la progressione con cui introdurli nelle lezioni. Al termine del corso verrà rilasciato Diploma Nazionale CSAIn con riconoscimento CONI

DIPLOMA NAZIONALE E TESSERINO TECNICO NAZIONALE DI ISTRUTTORE DI GINNASTICA PER TUTTI II ° LIVELLO

PROGRAMMA DEL CORSO:

PARTE TEORICA

- POSTURA: DEFINIZIONE E PRINCIPALI DISORDINI
- INDICAZIONI E CONTROINDICAZIONI DELLA GINNASTICA POSTURALE DI GRUPPO CON CENNI SULLE PRINCIPALI PATOLOGIE. (ernie, listesi, protesi d'anca e ginocchio, iperlassità legamentosa, lesioni muscolo-scheletriche).
- LE CATENE MUSCOLARI, MUSCOLI DELLA STATICA E DELLA DINAMICA E MUSCOLI RESPIRATORI
- LA COLONNA VERTEBRALE E LE CURVE FISIOLOGICHE
- PROPRIOCEZIONE, RIFLESSO MIOTATICO, VIBRAZIONI MUSCOLARI E PRINCIPI DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE.
- COME PROGRAMMARE UNA LEZIONE DI GRUPPO O INDIVIDUALE:

- OBIETTIVI - TEST DI VALUTAZIONE MUSCOLO-SCHELETRICA - SCHEDA DI ANAMNESI

PARTE PRATICA

* GLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE, IL RIPRISTINO DELLA CORRETTA POSTURA ATTRAVERSO VARIE FASI:

- PRESA DI COSCIENZA DEL PROPRIO CORPO

- PROPRIOCEZIONE

- COORDINAZIONE

- ELASTICITA' MUSCOLARE

- MOBILITA' ARTICOLARE

- EQUILIBRIO

- TONIFICAZIONE MUSCOLARE

- SPIEGAZIONE E DIMOSTRAZIONE DI TUTTI GLI ESERCIZI SUDDIVISI PER OBIETTIVI, CON LIVELLO DI DIFFICOLTA' PROGRESSIVA

- ESERCIZI IN STAZIONE ERETTA

- ESERCIZI A TERRA: PRONI E SUPINI

DOMENICA. Parte pratica. Durata 7 ore

- ESERCIZI IN QUADRUPEDIA

- ESERCIZI IN POSIZIONE SEDUTA

- LAVORO SUL PIEDE (automassaggio)

- ESERCIZI CON ATTREZZI

- ESERCIZI A COPPIE

- ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO

- LE FASI DELLA LEZIONE: RISCALDAMENTO, FASE CENTRALE, DEFATICAMENTO E RILASSAMENTO.
- LE ASSISTENZE
- COME ADATTARE GLI ESERCIZI AD OGNI SINGOLO INDIVIDUO

Crediti Formativi per ogni percorso e indirizzo Fitness per la qualifica di:

- **Top Trainer discipline musicali**
- **Top Trainer sala pesi**
- **Top trainer settore ginnastica indirizzo posturale di gruppo**

Che cosa sono i crediti formativi:

Lo CSAIn Napoli dopo aver attuato una politica di rinnovamento e, attraverso varie selezioni del personale qualificato, si accinge a rinnovare il settore fitness attraverso un percorso formativo denominato Top Trainer, dando a tutti la possibilità di diventare loro stessi Insegnanti qualificanti nel percorso scelto e diventare Master Trainer

Per ogni corso crediti formativi:

| | |
|-----------------------|------------|
| Aerobici | crediti 10 |
| Step | crediti 8 |
| Ginnastica Posturale | crediti 20 |
| Ginnastica Motoria | crediti 20 |
| Ginnastica Funzionale | crediti 20 |
| Body Building | crediti 20 |
| Personal Trainer | crediti 20 |
| Master monotematici | crediti 8 |
| Stage e convention | crediti 8 |

Per poter conseguire la qualifica di Master Trainer bisogna conseguire un totale di crediti formativi di 280 crediti in tre anni. Una commissione Nazionale si riunirà in data stabilita dove il candidato dovrà superare sia una prova scritta che una prova pratica.