



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Cava de' Tirreni
C.so Mazzini 210 – 84013 Cava de' Tirreni
info@csicava.it – www.csicava.it



Corso di Formazione per **ISTRUTTORE DI FITNESS FUNZIONALE** **(QUALIFICA DI ISTRUTTORE DI 1° LIVELLO)**

*“Nessuno educa nessuno, ma tutti ci educiamo insieme”
(Paolo Freire)*

► **Premessa**

La ristrutturazione dei livelli formativi CSI rappresenta l'adeguamento dei percorsi formativi CSI al sistema delle qualifiche SNaQ (sistema nazionale delle qualifiche sportive adottate dal CONI). Tale sistema è stato realizzato nel rispetto del cambiamento che sta avvenendo in ambito europeo in tutte le professioni attualmente non regolamentate e che condurranno all'adozione di un Quadro Europeo di Qualifiche (EQF) e alla creazione di sistemi europei di crediti per l'istruzione e la formazione (ECVET). Il CSI ha adeguato le qualifiche formative anche in un'ottica di riconoscimento futuro presso le principali agenzie formative (CONI, FEDERAZIONI SPORTIVE, EQF, ECVET,..) senza naturalmente snaturare i percorsi formativi orientati all'educazione attraverso lo sport: dal 1 gennaio 2018 il CSI ha aderito ufficialmente Snaq ottenendo il riconoscimento da parte del CONI.

Il Comitato di Cava de' Tirreni pertanto promuove e organizza un percorso formativo rivolto agli istruttori o aspiranti tali, che già operano o sono desiderosi di operare in ambito associativo, sociale ed educativo.

► **A chi si rivolge**

Atleti, Istruttori, Appassionati.

► **Età dei partecipanti**

Dai 18 anni in poi.

► **Finalità**

Il corso di Istruttore Fitness rappresenta un evento altamente professionale, una formazione teorica e pratica in grado di approfondire tutti gli argomenti necessari per operare con competenza all'interno di un centro sportivo come Istruttore di Sala. Il Corso offrirà anche competenze sul allenamento funzionale con metodologie e creazione di circuiti funzionali. In più molta attenzione sarà data alla Ginnastica posturale.

► **Articolazione dei corsi**

Il percorso formativo è strutturato su 4 incontri divisi in 2 fine settimana (Sabato pomeriggio e domenica mattina) per un totale di 24 ore di formazione in aula e pratica sul campo.

► **Riconoscimenti e attestati di partecipazione**

1° LIVELLO – (cod. tesseramento Q1) Qualifica di Istruttore Si acquisisce frequentando un Corso di base organizzato dai comitati territoriali.



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Cava de' Tirreni
C.so Mazzini 210 – 84013 Cava de' Tirreni
info@csicava.it – www.csicava.it



Crediti Formativi – valore 10 C.F. CSI pari a 1 CF SNAQ. ed inserimento nell'albo nazionale Istruttori del Centro Sportivo Italiano riconosciuto dal CONI.

Alla fine ci sarà un momento di verifica condotto dai formatori dell'area cultura, promozione e sviluppo del CSI – Comitato Provinciale di Cava de' Tirreni - e del team di formazione della Presidenza Nazionale del Centro Sportivo Italiano e rivolto necessariamente a tutti i corsisti per rendere valide le competenze acquisite.

Nel caso di esito positivo della verifica, condizionata alla presenza (80% dei laboratori), il corsista avrà diritto all'attestato di partecipazione, **riconosciuto anche come credito scolastico.**

PROGRAMMA CORSO E ARGOMENTI TRATTATI

Il corso mira ad approfondire le caratteristiche e le competenze della figura dell'ISTRUTTORE. Permette ad ognuno di acquisire gli strumenti base, o approfondire quelli già in suo possesso, per la gestione del singolo individuo e del gruppo. Tutto questo attraverso un'offerta di 4 incontri tematici .

► Date

1° Week-end: Sabato 21 e Domenica 22 Dicembre 2019

2° Week-end: Sabato 4 e Domenica 5 Gennaio 2020

► Tematiche trattate

Introduzione al concetto di fitness

- Cos'è il fitness e quali attività promuovono il raggiungimento di una condizione di benessere?
- Il ruolo dell'attività motoria nel raggiungimento di uno stato di fitness ideale
- L'evoluzione del ruolo dell'istruttore ed il suo ruolo nel miglioramento della condizione di fitness e l'efficienza fisica
- Il ruolo preventivo dell'attività sportiva, in particolare rispetto a situazioni di: sovrappeso, obesità, problematiche cardiache, circolatorie, articolari, metaboliche
- Analisi dei fattori di rischio per le patologie cardiovascolari e test per la stima dell'esposizione ad eventi avversi
- Caratteristiche proprie dell'attività fisica per soggetti sedentari, moderatamente attivi, molto attivi e atleti.

Elementi di anatomia e fisiologia

- Il concetto di omeostasi
- L'apparato locomotore
- La struttura ossea, ruolo, caratteristiche e modulazione dell'accrescimento
- Le cartilagini
- Le articolazioni
- Fisiologia del muscolo e meccanismo di contrazione
- Analisi dei differenti tipi di lavoro muscolare
- Modificazioni fisiologiche dovute all'allenamento



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Cava de' Tirreni
C.so Mazzini 210 – 84013 Cava de' Tirreni
info@csicava.it – www.csicava.it



Valutazione del soggetto

- Valutazione dello stato di salute
- Valutazione antropometrica
- Valutazione funzionale

Analisi degli esercizi con i sovraccarichi

- Analisi della corretta postura e della corretta respirazione
- Analisi teorico/cinematica degli esercizi per i principali gruppi muscolari
- Parte pratica: tecnica esecutiva degli esercizi con sovraccarichi
- Parte pratica: tecniche di assistenza in sala pesi
- I falsi luoghi comuni legati alle tecniche di allenamento ed esecuzione degli esercizi
- Esercizi di prevenzione e di compenso

Metodologia dell'allenamento

- Elementi generali di metodologia dell'allenamento
- Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della resistenza
- Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della forza
- Tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare
- Tecniche di allenamento finalizzate al dimagrimento
- Tecniche di allenamento finalizzate alla performance cardiaca
- Il meccanismo della supercompensazione e l'importanza del recupero
- Valutazione del volume e dell'intensità del lavoro con sovraccarichi
- Gli effetti del sovrallenamento
- La programmazione dell'allenamento
- Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con le macchine
- Vantaggi, svantaggi ed eventuali rischi dell'allenamento con i pesi liberi
- Il ruolo del riscaldamento
- Il ruolo dello stretching
- Analisi delle principali tecniche di allenamento per il body building
- La stesura della scheda di allenamento

Principi di bioenergetica

- L'energia per il lavoro e la contrazione muscolare
- Caratteristiche del sistema anaerobico alattacido
- Caratteristiche del sistema anaerobico lattacido
- Caratteristiche del sistema aerobico

Cenni di alimentazione ed integrazione alimentare

- L'incidenza dell'allenamento sotto il profilo energetico
- Cenni sull'utilizzo dei principali integratori alimentari ad uso sportivo

► Costi

La quota di partecipazione è di € **200.00**, il costo è comprensivo di materiale didattico, abbigliamento (Polo) e assicurazione di ogni singolo corsista.



CENTRO SPORTIVO ITALIANO
Comitato di Cava de' Tirreni
C.so Mazzini 210 – 84013 Cava de' Tirreni
info@csicava.it – www.csicava.it



► **Formatori**

Il corso sarà tenuto da:

- **Prof. Nicola Laudato** – Laureato ISEF in Ginnastica correttiva; Ginnastica medica; Teoria e metodologia dell'allenamento; Fisiologia, Biologia e Anatomia; Giochi sportivi Medicina dello sport; Pedagogia e Psicologia dello sport Con tesi sperimentale “Body Building e le macchine isotoniche” ,con votazione 101/110;
- Master di specializzazione “La Ginnastica per anziani”,
- Diploma Allenatore di Pesistica Olimpionica e Personal Trainer presso FIPE Federazione Italiana Pesistica
- PERSONAL TRAINER 1° - 2° - 3° Livello Master N.B.B.F.
- CROSSFIT Trainer Level 1 CF.L1
- Master Preparatore Atletico nello sport
- 15 MASTER di aggiornamento con la N.B.B.F su vari argomenti: Nutrizione; Integrazione sportiva e per la salute, Biomeccanica, Allenamento, Preparazione atletica x lo sport, Pesistica Olimpionica, Traumatologia, ecc...
- Autore dei libri:
 - o “Whole Training” edito youcanprint 2018
 - o “Whole Training WOD BOOK “ edito youcanprint 2018

- **Prof. Mattia Helio Federico** Laurea in Scienze motorie e del benessere presso l'università degli studi di Napoli “Parthenope”
- Formatore Nazionale del Centro Sportivo Italiano – Settore BENEFIT
- Promotore Nazionale del Centro Sportivo Italiano.
- Patentino U.E.F.A.
- Patentino Allenatore Dilettante, F.I.G.C. 2013

► **Sede del Corso**

Il corso si terrà presso i locali della palestra N-Lab Gym – Via Mandoli, 25 – 84013 Cava de' Tirreni (SA)

► **Iscrizioni**

Le iscrizioni potranno essere effettuate presso la sede del Csi Cava – C.so Mazzini 215 – 84013 Cava de' Tirreni (SA) o inviando la scheda di iscrizione allegata al seguente indirizzo mail:

info@csicava.it oppure collegandosi al seguente link: <https://ceaf.csi-net.it/iscrizioni/7899/00844907ec9871b3931be6b5c4726e98>

► **Pagamento Quote**

Le quote possono essere pagate all'atto dell'iscrizione mediante bonifico bancario sul conto corrente intestato a:

CSI CAVA de' TIRRENI c/o UNICREDIT filiale di Cava de' Tirreni

IBAN: IT12A0200876171000102742122

specificando la causale del versamento