



Corso di formazione Istruttore Fitness e Body Building - 1° livello

Milano, 11/12 maggio - 25/26 maggio - 8/9 giugno - 22/23 giugno
6/7 luglio - 13 luglio (esami) 2024

Corso istruttore fitness per la formazione di base sulle specifiche competenze tecniche necessarie all'insegnamento nei centri sportivi. Le aree di studio sono state selezionate in funzione delle particolari esigenze che si presentano nei fitness club e le cui conoscenze devono andare a costituire la preparazione essenziale dell'operatore sportivo: anatomia, fisiologia, teoria e metodologia dell'allenamento, alimentazione ed integrazione, biomeccanica degli esercizi, pronto soccorso, psicologia e tecniche di comunicazione. Al termine del corso a coloro che, privi di esperienza nell'insegnamento in palestra, avranno superato gli esami di qualificazione, verrà proposto un periodo di tirocinio pratico e gratuito in centri sportivi riconosciuti.

Obiettivi formativi: con questo corso di formazione il partecipante raggiungerà le competenze tecniche e relazionali necessarie alla pianificazione di allenamenti personalizzati per praticanti principianti ed intermedi, tenuto conto delle specifiche caratteristiche ed esigenze di ciascun soggetto assistito. In particolare, sarà in grado di elaborare programmi di allenamento per: fitness, dimagrimento, preparazione atletica di base, rieducazione motoria post infortunio.

Struttura del corso: 11 giornate, con lezioni teoriche e pratiche, raggruppate in fine settimana non consecutivi. E' necessario frequentare almeno l'80% delle lezioni programmate per poter accedere agli esami di fine corso per la qualifica di "Istruttore di Fitness e Body Building di 1° livello MSP/CONI".

Modalità di erogazione - Il corso sarà erogato in modalità mista: formazione a distanza e formazione in presenza. Le lezioni dei primi tre fine settimana verranno erogate in diretta online, con aule virtuali su Skype o Zoom, e quelle del 4° e 5° fine settimana in presenza.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docenti: P.Minunni - D. Sorarù - R.Calcagno - M.Romanazzi

Programma:

- Anatomia funzionale dell'apparato locomotore: concetti generali, tronco, cingolo scapolare, arti superiori ed inferiori
- Principi fondamentali di traumatologia dell'apparato locomotore
- Fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio
- Fisiologia dei metabolismi energetici
- Fisiologia della contrazione muscolare
- Principi fondamentali di fisica meccanica e biomeccanica
- Biomeccanica applicata agli esercizi per il tronco, cingolo scapolare, arti superiori ed inferiori
- Principi fondamentali sulla nutrizione e l'integrazione alimentare
- Principi fondamentali di teoria dell'allenamento
- Studio delle tecniche di allenamento ad intermittenza e a circuito
- La programmazione dell'allenamento in palestra: metodiche di pianificazione di un allenamento personalizzato in funzione degli obiettivi
- Esercitazioni pratiche sulla programmazione dell'allenamento: dall'anamnesi sportiva e traumatologica alla pianificazione dell'allenamento
- Rianimazione cardiopolmonare e primo soccorso con brevetto BLS
- Psicologia e tecniche di comunicazione per un'efficace relazione istruttore/allievo
- Esercitazioni pratiche in palestra sugli esercizi per tutti i distretti muscolari

Supporto didattico: [On line](#)

Quote di partecipazione: entro il 26 aprile € 737,00 (con pagamento in un'unica soluzione oppure dilazionato: € 394,00 entro il termine)

indicato e € 394,00 a saldo entro l'inizio del corso).

Per le iscrizioni effettuate dopo la scadenza dei termini la quota è di € 800,00 solo con pagamento in un'unica soluzione.

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, materiale didattico, kit congressuale, partecipazione agli esami di fine corso per il conseguimento della qualifica di **Istruttore di Fitness e Body Building di 1°livello riconosciuta da MSP/CONI** e **brevetto di Basic Life Support rilasciato da Croce Verde**.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie ed ai soci [Fit One Club](#) è riconosciuta una riduzione del 10%.