

Allegato al Regolamento nazionale della formazione LeGinnastiche UISP

FITNESS

Vengono individuate 3 grandi Aree di attività in cui collocare le diverse discipline del Fitness:

1 – area Musicale

2 – area sala attrezzi e funzionale

3 – area ginnastiche (dolci, pilates e posturale)

REQUISITI MINIMI PER LO SVOLGIMENTO DEI CORSI

“TECNICO-EDUCATORE AREA FITNESS MUSICALE “ 1° LIVELLO

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
4h	Lo studio della struttura musicale	Sapere utilizzare la struttura della musica come strumento per facilitare la fluidità e la continuità della lezione di fitness group.
2h	La struttura della lezione	Sapere scegliere un riscaldamento adeguato alla fase centrale della lezione. Sapere gestire e programmare i tempi della lezione.
4h	Applicazione pratica della musica	Sapere applicare i movimenti nel rispettando delle battute musicali al fine di creare una sequenza fluida e continua per soddisfare il lavoro “aerobico”
4h	Metodi di insegnamento motorio	Sapere legare tra loro i diversi metodi di sequenza motoria .
4h	La comunicazione non verbale	saper padroneggiare la comunicazione non verbale per una comunicazione efficace nella conduzione di una lezione di fitness di gruppo

Totale ore minime: 18 ore tecniche di settore + 24 ore minime di formazione di aree comuni

- La qualifica di tecnico educatore fitness di 2° livello può essere conseguita con la partecipazione ad un numero minimo di 20 ore di formazione strutturate in master specifici previsti per ogni settore.

- La qualifica di tecnico educatore fitness di 3° livello può essere conseguita con la partecipazione ad un numero minimo di 20 ore di formazione strutturate in master specifici previsti per ogni settore.

REQUISITI MINIMI PER LO SVOLGIMENTO DEI CORSI

“TECNICO-EDUCATORE FITNESS SALA ATTREZZI E ALLENAMENTO FUNZIONALE

1° LIVELLO

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
4h	Il meccanismo della contrazione; tipi di contrazione; tendini e strutture accessorie dei muscoli (guaine e borse sinoviali)	Saper applicare i differenti tipi di contrazione in base all'obiettivo specifico dell'esercizio proposto.
2h	Le leve; gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari; esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento;	Sapere applicare le conoscenze per la scelta specifica dell'obiettivo
4h	anatomia ed esercizi di: tronco; parete toracica e parete dorsale; il tratto cervicale; Il tratto dorsale, il tratto lombare; il tratto toracico, la parete addominale; il bacino :	Sapere insegnare ed eseguire gli esercizi specifici degli argomenti trattati nel rispetto dell'anatomia e fisiologia articolare
2h	Arto superiore, generalità; sistematica della muscolatura (principi di classificazione)	Sapere padroneggiare le conoscenze dell'anatomia applicate al movimento
3h	anatomia ed esercizi di: Articolazione della spalla, il braccio; l'articolazione del gomito; l'avambraccio; articolazione del polso	Sapere insegnare ed eseguire gli esercizi specifici degli argomenti trattati nel rispetto dell'anatomia e fisiologia articolare
2h	Arto inferiore, generalità; sistematica della muscolatura (principi di classificazione)	Sapere padroneggiare le conoscenze dell'anatomia applicate al movimento
3h	anatomia, fisiologia articolare ed esercizi di Articolazione dell'anca; la coscia; articolazione del ginocchio; la gamba; articolazione della caviglia	Sapere insegnare ed eseguire gli esercizi specifici degli argomenti trattati nel rispetto dell'anatomia e fisiologia articolare
4h	Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi; metodologie e protocolli;	Conoscere i particolari che caratterizzano l'allenamento di chi si avvicina a questo tipo di attività ed essere in grado di svilupparne un programma;

Totale ore minime: 24 ore (tecniche di settore) + 24 ore minime di formazione di aree comuni

- La qualifica di tecnico educatore fitness di 2° livello può essere conseguita con la partecipazione ad un numero minimo di 20 ore di formazione strutturate in master specifici previsti per ogni settore.

- La qualifica di tecnico educatore fitness di 3° livello può essere conseguita con la partecipazione ad un numero minimo di 20 ore di formazione strutturate in master specifici previsti per ogni settore.

REQUISITI MINIMI PER LO SVOLGIMENTO DEI CORSI

TECNICO-EDUCATORE FITNESS

“GINNASTICHE DOLCI POSTURALI E PILATES” 1° LIVELLO

ORE	CONOSCENZE	COMPETENZE
4h	studio della postura	Sapere fare un' analisi obiettiva sulla postura individuandone le caratteristiche generali
3h	Introduzione all'attività tonico posturale: le fibre muscolari toniche e fisiche; integrità anatomica e funzionale del sistema nervoso centrale	sapere distinguere i diversi tipi di fibre e sapere utilizzare quelle più adeguate al tipo di allenamento da affrontare;
1h	Dispendio energetico come causa di disturbi posturali;	Essere in grado di capire come e perché un disturbo posturale influisce sul dispendio energetico;
3h	Recettori propriocettivi; i recettori infra-spinali: i recettori cutanei plantari, recettori di Ruffini, fusi neuromuscolari, recettori del Golgi;	Sapere come stimolare ed allenare i recettori propriocettivi;
1h	riflessi ed equilibrio; definizione e ruolo, il riflesso miotatico diretto ed inverso;	sapere applicare le conoscenze acquisite con inventiva ed originalità;
4h	Equilibrio: definizione, mantenimento, allenamento, variazioni e disturbi; esercitazione pratica sugli argomenti trattati.	Sapere spiegare, eseguire ed insegnare esercizi specifici sull'equilibrio;
2h	Master class; analisi della lezione; struttura della lezione.	Sapere impostare una lezione con criteri validi;
4h	mobilità, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento.	Essere in grado di dimostrare, spiegare ed eseguire una molteplicità di esercizi a seconda della qualità da allenar
2h	Le patologie che influenzano la postura; paramorfismi e dismorfismi; cenni di patologie neurologiche; ripasso degli apprendimenti dei weekend precedenti	Sapere individuare le conseguenze che alcune patologie hanno sulla posture

Totale ore minime: 24 ore (tecniche di settore) + 24 ore minime di formazione di aree comuni

- La qualifica di tecnico educatore fitness di 2° livello può essere conseguita con la partecipazione ad un numero minimo di 20 ore di formazione strutturate in master specifici previsti per ogni settore.

- La qualifica di tecnico educatore fitness di 3° livello può essere conseguita con la partecipazione ad un numero minimo di 20 ore di formazione strutturate in master specifici previsti per ogni settore.

SI PROPONE DI SEGUIRE UN ELENCO DI MASTER SENZA LA PRETESA DI ESSERE ESAUSTIVI.

POTRANNO ESSERE RICHIESTI MASTER DI CONTENUTO A SCELTA INDICATO NELLA RICHIESTA DA INVIARE ALLO STAFF DELLA FORMAZIONE SECONDO LE INDICAZIONI FORNITE NEL REGOLAMENTO DE LEGINNASTICHE.

Master 1: (MUSICALE)

metodi di costruzione coreografica avanzata nella ginnastica aerobica e nello step.

Master 2: (SALA ATTREZZI)

Il riscaldamento specifico nella lezione di tonificazione;

cenni sui tipi di forza (resistente- veloce- statica);

tecniche di allenamento specifico della resistenza con l'uso di piccoli attrezzi; l'allenamento metabolico;

principi e metodi dell'allenamento funzionale.;

Master 3: (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

le strutture anatomo-funzionali responsabili della postura;

dismorfismi e paramorfismi;

Analisi della postura e protocolli di ginnastica posturale ;

le catene muscolari maestre;

struttura e funzionalità dei muscoli del "core".

Ogni altra proposta di master non compresa nelle sopradescritte, sarà valutata dallo staff nazionale della formazione.

Master 4: (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano;

suddivisione per regione e funzione;

definizione di assi e piani,

criteri di orientamento e terminologia ginnica;

il sistema osseo;

apparato legamentoso;

sistema articolare;

l'apparato circolatorio (generalità);

l'apparato respiratorio (generalità);

Master 5: (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

fisiologia articolare delle più importanti articolazioni (spalla, colonna vertebrale, anca, ginocchio),

il sistema muscolare;

struttura del muscolo, forme muscolari;

muscoli posturali e muscoli deputati al movimento;

le fibre muscolari, classificazione e caratteristiche;

il meccanismo della contrazione;

tendini e strutture accessorie dei muscoli (guaine e borse sinoviali)

Master 6: (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Le leve;

gli esercizi mono-articolari, bi-articolari e pluri-articolari;

esercizi base o fondamentali ed esercizi complementari o di isolamento;

parete dorsale;

il tratto cervicale (anatomia ed esercizi specifici); Il tratto dorsale (anatomia ed esercizi specifici), il

tratto lombare (anatomia ed esercizi); il tratto toracico (anatomia ed esercizi), la parete addomina-

le (anatomia ed esercizi); il bacino (anatomia ed esercizi);

Master 7: (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Arto superiore, generalità;

sistematica della muscolatura (principi di classificazione)

Articolazione della spalla (anatomia ed esercizi);
il braccio (anatomia ed esercizi);
articolazione del gomito (anatomia, fisiologia articolare ed esercizi);
l'avambraccio (anatomia ed esercizi);
articolazione del polso (anatomia, fisiologia ed esercizi);

Master 8: (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Arto inferiore, generalità;
sistematica della muscolatura (principi di classificazione);
articolazione dell'anca (anatomia ed esercizi);
la coscia (anatomia ed esercizi);
articolazione del ginocchio (anatomia ed esercizi);
la gamba (anatomia ed esercizi);
articolazione della caviglia (anatomia, fisiologia articolare ed esercizi);
Teoria e metodologia dell'allenamento;
comunicazione con il cliente;
la motivazione;

Master 9:(ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Concetto di "periodizzazione";
Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi;
metodologie e protocolli;
Allenamento dello sportivo: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi;
allenamento rispetto all'età, rispetto delle qualità fisiche e anatomo-fisiologiche delle diverse età
del partecipante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi;

Master 10: (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Le qualità allenanti;
la forza: classificazione, substrati energetici, allenamento e recupero, protocolli di lavoro;
la resistenza: classificazione, substrati energetici, allenamento e recupero, protocolli di lavoro;
L'allenamento aerobico ed anaerobico;
Traumatologia; i traumi muscolari. I traumi articolari, le protusioni e le ernie (descrizione e classificazione);
lo stretching;

Master 11 (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

nozioni su scienza dell'alimentazione;
alimentazione e sport; substrati energetici specifici per diversi tipi di allenamento; alimentazione prima e dopo l'allenamento;
integrazione alimentare;
le risposte ormonali all'allenamento;
le patologie alimentari;
il doping;

Master 12 (SALA ATTREZZI)

il sistema cardiovascolare;
il lavoro aerobico ed anaerobico con l'ausilio delle macchine cardiovascolari;
uso del cardiofrequenzimetro come mezzo per il raggiungimento dell'obiettivo integrazione tra cardio fitness ed allenamento isotonic;
allenamento aerobico ed anaerobico a corpo libero o con l'utilizzo delle macchine isotoniche e piccoli attrezzi;
i circuiti cardiovascolari (classificazioni ed esempi);

Master 13 (SALA ATTREZZI)

postura ed allenamento isotonico;

valutazione posturale ed esame obiettivo (teoria e pratica);

definizione e caratteristiche del più importanti patologie della colonna, della spalla, del bacino e del ginocchio;

trattamento delle patologie con l'ausilio dell'allenamento (teoria e pratica);

Master 14 (SALA ATTREZZI)

tecniche avanzate di allenamento;

teoria, pratica e scelta degli esercizi;

allenamento e dimagrimento (principi e tecniche);

Master 15 (Pilates)

Che cosa è il Pilates;

storia, evoluzione e nuove tendenze del Pilates;

perché praticare il pilates;

attrezzature, ambiente e sicurezza.

La respirazione; la concentrazione; il controllo; Il baricentro; la precisione; la fluidità.

Master 16 (Pilates)

Il linguaggio del pilates e analisi dei segmenti corporei

Lateral breathing; Box; Power house; Scooping; Mobilità periferica controllata; Open the chest; impostazione delle scapole; Neutro (neutral spine); Spinal articulation; Chin to chest; Lengthening; Frame; Transizioni; Static stretch.

Master 17 (Pilates)

Programma preparatorio ed esercizi di impostazione

Testa e collo; Collo e spalle; Costole e torace; bacino; colonna vertebrale; arti superiori e inferiori.

Master 18 (Pilates)

Programma matwork base: Hundred; Roll up; single leg circle; single leg stretch; criss-cross; spine stretch; saw; single leg kick; shoulder bridge; spine twist; side kicks; swimming; mermaid; rolling; push up; single straight leg stretch; single leg kick; double leg kick; seal; side band; Z position.

Master 19 (Olistico-Pilates)

Comunicazione e motricità

Compenetrazione;

Metodi della compenetrazione;

Cueing.

Master 20 (Olistico-Pilates)

Transizioni motorie

Definizione; Posizioni fondamentali e possibili transizioni motorie.

Master 21 (Olistico-Pilates)

Programma matwork avanzato: analisi biomeccanica e biocinetica

Double straight leg stretch, corkscrew; teaser; bicycle; scissors; jack knife; roll over; leg pull down; swan dive; neck roll; boomerang; leg pull up; hip circles; can can; neck pull; rocker; kneeling.

Master 22 (Olistico-Pilates)

Schede di allenamento e lezioni avanzate

Costruzione della lezione; Autovalutazione.

Master 23 (Olistico-Pilates)

discussione e confronto sui concetti della postura;
definizione e ricorsi storici; esame obiettivo (piano frontale e piano sagittale, test di mobilità; postura statica e dinamica);

Anatomia; il corpo umano, definizioni di assi e piani, acquisizione della corretta terminologia.
L'apparato locomotore: ossa ed articolazioni (scheletro osseo e struttura dell'osso; tipi di ossa; articolazioni per continuità e per contiguità; particolarità della meccanica articolare), i muscoli (muscoli posturali e muscoli deputati al movimento: caratteristiche ed esempi; struttura, forme e disposizione delle fibre)

Master 24 (Olistico-Pilates)

L'apparato locomotore: tendini e strutture accessorie dei muscoli ;

Le catene cinetiche e le fasce: classificazione, ruolo ed allenamento (teoria e pratica)

Cenni di fisiologia articolare: le flessione-estensioni; le rotazioni; le torsioni;

Analisi delle più importanti articolazioni (teoria e pratica): il rachide; la spalla; bacino.

Master 25 (Olistico-Pilates)

introduzione all'attività tonico posturale;

le fibre muscolari toniche e fasiche,

integrità anatomica e funzionale del sistema nervoso centrale; dispendio energetico come causa di disturbi posturali; Recettori propriocettivi; i recettori infra-spinali: i recettori cutanei plantari, recettori di Ruffini, fusi neuromuscolari, recettori di Golgi.

Master 26 (Olistico-Pilates)

I recettori sovra-spinali: il sistema labirintico (canali semicircolari, apparato otolitico), apparato oculomotore periferico, sistema sotto occipitale profondo;

il tono neuromuscolare, riflessi ed equilibrio;

definizione e ruolo, il riflesso miotatico diretto ed inverso;

Equilibrio: definizione, mantenimento, allenamento, variazioni e disturbi;

esercitazione pratica sugli argomenti trattati.

Master 27 (Olistico-Pilates)

Master class; analisi della lezione; struttura della lezione, obiettivi della lezione; metodologia dell'insegnamento;

scelta degli esercizi; esercizi di mobilità, esercizi di presa di coscienza, esercizi di propriocezione, esercizi di equilibrio, esercizi di flessibilità, esercizi di allungamento;

analisi degli esercizi (teoria e pratica).

Master 28 (Olistico-Pilates)

Master class; analisi della lezione; le patologie che influenzano la postura;

paramorfismi e dismorfismi;

cenni di patologie neurologiche;

esercitazioni pratiche e simulazione di lezioni.

Master 29 (Olistico-Pilates)

Definizione delle linee di forza;

la linea centrale, la linea antero-posteriore, la linea postero-anteriore, distribuzione della gravità sul corpo;

i pivot;

le sincinesie muscolari.

Master 30 (Olistico-Pilates)

Neurofisiologia della postura;

sistema arqueo labirintico e sistema neo propriocettivo;
caratteristiche della posizione di riferimento in ortostatismo;
effetti del malfunzionamento del sistema tonico-posturale;
la postura attraverso i riflessi tonico-posturali;
oculomotricità e sistema vestibolare;

Master 31 (Olistico-Pilates)

Respirazione e postura;
meccanica respiratoria;
distribuzioni delle pressioni interne ed influenze sulla postura;
il diaframma;
anatomia e funzione;
diaframma e psiche.
Anatomia e fisiologia articolare del corpo umano;
la colonna vertebrale;
il tratto cervicale, il tratto dorsale, il tratto lombare, il sacro;
l'articolazione della spalla;
il cingolo pelvico;

Master 32 (Olistico-Pilates)

Patologia e traumatologia;
le scoliosi; deficit meccanici e funzionali delle patologie elencate: ipercifosi, iperlordosi, dorso piatto, scapole alate, atteggiamento rilassato;
le protusioni e le ernie.
Esercizi specifici per le singole patologie (teoria e pratica)

Master 33 (Olistico-Pilates)

La lezione;
teoria e metodologia;
scelta delle priorità;
raggiungimento degli obiettivi;
struttura delle lezioni e loro variazione;
progressioni ginniche; u
utilizzo di piccoli attrezzi;

Master 34 (Ginnastica Dolce)

nozioni di anatomia e fisiologia;
il corpo umano e le sue parti;
concetto di postura;
concetto di movimento come raggiungimento del benessere psico-fisico;
importanza della respirazione;

Master 35 (Ginnastica Dolce)

L'equilibrio (definizione, caratteristiche e disturbi);
importanza del mantenimento della corretta postura in relazione all'equilibrio;
il sistema muscolo scheletrico;
fisiologia articolare dell'anca della spalle e della colonna;

Master 36 (Ginnastica Dolce)

I muscoli, struttura e caratteristiche;
muscoli posturali e muscoli deputati al movimento;
classificazione delle fibre muscolari;

Le catene cinetiche e le fasce;
analisi della struttura della lezione;
discussione sulla scelta degli esercizi;
Importanza della velocità di esecuzione dei movimenti;

Master 37 (Ginnastica Dolce)

Lo stretching, generalità e particolarità;
Lo stretching attivo;
lo stretching passivo;
lo stretching globale decompensato;
la RPG (rieducazione posturale globale);
stretching balistico;

Master 38 (Ginnastica Dolce)

Importanza della mobilità per il mantenimento della salute;
la iper-mobilità e la ipo-mobilità:
cause che la condizionano ed effetti negativi; i
importanza degli esercizi isotonici nella ginnastica dolce;
scelta degli esercizi;
utilizzo di piccoli attrezzi;

Master 39 (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

introduzione al Functional Training;
terminologia del movimento;
terminologia anatomica;
sistemi energetici;
lower body weight; catene cinetiche;
principio dell'azione-funzione;
parametri dell'allenamento;
upper body weight

Master 40 (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

full body weight;
catena estensoria dell'anca; fascia addominale; cingolo scapolo-omerale;
BODY WEIGHT: principali esercizi per la parte inferiore del corpo;
core training; principali esercizi per la parte superiore del corpo;

Master 41 (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

body weight/kettlebell/medball;
introduzione al kettlebell training (brevi cenni storici);
spiegazione dell'attrezzo e delle sue caratteristiche;
gli esercizi propedeutici e base del kettlebell training;
kettlebell; introduzione alla medicine ball; spiegazione dell'attrezzo e delle sue caratteristiche; ti-
pologie di prese, esercizi propedeutici e base

Master 42 (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Struttura e funzione dei muscoli scheletrici;
tipi di fibre muscolari;
controllo neuromuscolare e struttura anatomo funzionale dei fusi neuromuscolari; allenamento del-
le capacità aerobiche e anaerobiche;
La supercompensazione; cenni sui tipi di forza;
Power Bag: conoscenza dell'attrezzo;
Spiegazione dei movimenti principali del Power Bag Training

Master 40

Power bag: esercizi catena estensoria dell'anca; fascia addominale; cingolo scapolo-omerale;

Master 43 (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Origini del Suspension Training;

Set up corretto dell'attrezzatura;

i principi del Suspension Training; gli esercizi base del Suspension Training;

Master 44 (ALLENAMENTO FUNZIONALE)

Richiamo teorico e tecnico sulla teoria dell'allenamento,
biomeccanica degli esercizi;

Programmazione e pianificazione di una seduta di functional training con ausilio di Power Bag e/o
Suspension Training Kit,

simulazione circuit training avanzato,

strutture anatomo funzionali della postura, dimorfismi e paramorfismi;

AL TERMINE DI CIASCUN MASTER E' PREVISTO UN TEST D'USCITA.