

PROGRAMMA - CORSO DI I LIVELLO edizione 2024

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE STHENATHLON

Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI
18	LEZIONI TEORICHE
1	• SA: Presentazione FIPE Strength Academy
2	• SA: Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare
3	• SA: Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
2	• SA: Teoria generale dell'Allenamento
2	• SA: Teoria dell'Allenamento Funzionale
2	• Sthenathlon: descrizione del progetto e del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)
1	• Sthenathlon: il Percorso Agonistico per le due tipologie di Atleti.
1	• Sthenathlon: Coaching e gestione delle classi
1	• Sthenathlon: Tutela della Salute
3	• Sthenathlon: periodizzazione e programmazione per le gare: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE
28	LEZIONI PRATICHE
28	• Principali standard di movimento: descrizione ed esecuzione, suddivisi per le due Tipologie di Atleti
46	T O T A L E
26	STUDIO INDIVIDUALE
	Studio delle slides della FIPE Strength Academy
72	T O T A L E

ORE	DETTAGLIO DEGLI ARGOMENTI TRATTATI
18	Lezioni teoriche
1	Presentazione FIPE Strength Academy
	Conoscere la FIPE: missione e organizzazione
	L'offerta formativa della Federazione
	Il profilo e le competenze didattiche
	La figura del Tecnico FIPE e dell'Allenatore Sthenathlon
3	Sistemi energetici, cenni sul sistema cardiovascolare, sistema respiratorio e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	Descrizione dei sistemi energetici
	Anatomia e fisiologia del sistema cardiovascolare
	Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio
	Adattamento all'allenamento cardiovascolare
2	Anatomia e Fisiologia della Fibra Muscolare
	Anatomia, fisiologia e classificazione delle fibre muscolari
	Adattamenti acuti e cronici
	Effetti dell'allenamento con sovraccarichi
2	Teoria generale dell'Allenamento
	Criteri generali di Programmazione, Progressione e Periodizzazione
	Intensità, Volume, Densità ed elementi essenziali della Programmazione
2	Teoria dell'Allenamento Funzionale
	Teoria generale dell'Allenamento Funzionale a Basso ed Alto impatto
	Definizione del Dominio Funzionale: gli Schemi Motori, le Qualità del Movimento
	Cenni di programmazione dell'Allenamento Funzionale in ambito Fitness
2	Sthenathlon: descrizione del progetto e del Functional Fitness Agonistico FIPE. Le due tipologie di Atleti: ELEMENT (Basic Skills) - PERFORMANCE (Full Skills)
	Che cos'è lo Sthenathlon e come nasce; peculiarità della Disciplina
	Lo Sthenathlon Point: il luogo dell'allenamento Funzionale Agonistico FIPE
	Atleti ELEMENT ed Atleti PERFORMANCE: differenze prestative, criterio di definizione, obiettivi di allenamento e competizione.
	Skills per le due categorie, competizioni e differenziazione delle prove
1	Sthenathlon: Percorso Agonistico per le due Tipologie di Atleti
	Challenge e Contest: le competizioni di Club
	Trofeo Coppa Italia. Programma 2024, scenario 2025 Campionato Italiano. Programma 2024, obiettivo 2025
1	Sthenathlon: Coaching e gestione delle classi
	L'allenamento in Small Group: caratteristiche e dinamiche specifiche
	Organizzare una classe: elementi costitutivi di una sessione di allenamento
	Coaching nel Functional Training. Insegnare a gestire il Movimento
1	Sthenathlon: Tutela della Salute.
	Le certificazioni mediche in ambito Sport e Fitness. Aspetti legali e clinici

	Il ruolo del Trainer come promotore della Salute.
	Cenni sul Doping: alterazioni prestazionali e rischi per la salute.
2	Sthenathlon: periodizzazione e programmazione per le gare: Programmazione ELEMENT / Programmazione PERFORMANCE
	I principali Protocolli di allenamento. Tipologie e caratteristiche specifiche di allenamento.
	Criteri di programmazione delle sessioni di allenamento in una Disciplina Multimodale
28	Lezioni Pratiche
16	1° Weekend. Movimenti ELEMENT: standard esecutivi
	<p>Condizionamento iniziale delle Sessioni Esercizi di attivazione della Functional Trinity (<i>Hips / Core / Scapula</i>)</p> <p>Cardio: Jump Rope SU - Double Under (DU – Atleti Performance)</p> <p>Rowing: analisi del dispositivo. Setting up. Teoria e tecnica di voga. Sprint start.</p> <p>Box: Step / Jump (con variante <i>Over</i>)</p> <p>Push: Knees Push up e regressioni / Push up / Burpees / Pike</p> <p>Pull: Ring Row. Teoria e tecnica.</p> <p>Bar: Hollow/Arch Hang Hold, Chin over Bar Hold, Bar Rows, Jumping Pull Ups (limited ROM), Hollow Hang Hold to Knee Ups (Strict)</p> <p>Movimenti di Hips Hinge:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deadlift (con DB / KB / BB) - Russian Swing (anche versione One Arm) - Clean (DB / MB / KB) - DB Snatch <p>Squat: Progressione Box / Air / Goblet (DB / KB / MB) / Back (BB) / Rack (KB)</p> <p>Lunge: Air / Goblet / Double KB (farmer / rack) – DB</p> <p>Press:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Military (DB / BB / KB) - Push Press (DB / BB / KB) - Wall ball (MB) - Thruster (DB / KB / MB)
12	2° Weekend.
	<p>Flexion ABmat Sit Ups, V-Ups</p>
	<p>Movimenti PERFORMANCE: standard esecutivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - BB Front Squat / Overhead Squat (OHS) - BB Thruster - Lunges (BB Front Rack / BB Over Head) - BB Clean: Hang Muscle, Hang Power, Clean Deadlift - BB Snatch: Hang Muscle, Hang Power, Snatch Deadlift - BB Hang Power Clean And Jerk
	<p>GINNASTICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Strict T2B / Kipping T2B - Pull Ups (full ROM) / Kipping / Chest to Bar - HS Face the Wall / Wall walk
26	STUDIO INDIVIDUALE
	Studio delle slides della FIPE Strength Academy