

Prospettiva

Durata del corso: 1 anno, 7 weekend, 84 ore di lezione e 90 ore di studio individuale

Tipologia del corso: Dal vivo, frequenza obbligatoria, massime assenze consentite: 12 ore

Certificazione Finale del primo anno: Italian Bodybuilding Academy Certified Fitness Instructor

Supporto online: Invio slides del corso

Costo del primo anno: 2500 euro

Scopo del corso: Il corso è volto alla formazione di istruttori Fitness. I corsisti apprenderanno, nel corso dell'anno, tutti gli strumenti a loro disposizione per far raggiungere ai propri clienti e atleti uno stato di benessere generale in parallelo ai loro obiettivi amatoriali o agonistici.

Relatori attualmente confermati:

Ludovico Lemme

Giorgia Baglio

Reda Vaglica

Francesco Marinelli

Gianfranco Bussetti

Alessandro Mormile

I ANNO

I Weekend:

Sabato

- Teoria dell'allenamento del Gran Pettorale
- Pratica dell'allenamento del Gran Pettorale

Domenica

- Teoria dell'allenamento delle Spalle
- Pratica dell'allenamento delle Spalle

II Weekend:

Sabato

- Teoria dell'allenamento della Schiena
- Pratica dell'allenamento della Schiena

Domenica

- Teoria dell'allenamento delle Braccia
- Pratica dell'allenamento delle Braccia

III Weekend:

Sabato

- Teoria dell'allenamento dei Quadricipiti e dei Polpacci
- Pratica dell'allenamento dei Quadricipiti e dei Polpacci

Domenica

- Teoria dell'allenamento di Glutei e Femorali
- Pratica dell'allenamento di Glutei e Femorali

IV Weekend:

Sabato

- Meccanismi di adattamento ipertrofico
- Variabili di Allenamento

Domenica

- Parametri di allenamento
- Metodologie di allenamento della storia. Analisi e risvolti pratici.

V Weekend:

Sabato

- Teoria della programmazione della Forza e dello Stacco (e varianti)
- Pratica di Stacco (e varianti)

Domenica

- Teoria della programmazione di Squat e Panca (e varianti)
- Pratica di Squat e Panca (e varianti)

VI Weekend:

Sabato

- Teoria dell'allenamento per le donne
- Pratica dell'allenamento per le donne (principali differenze di genere nell'esecuzione degli esercizi)

Domenica

- Teoria della prevenzione infortuni e della mobilità
- Pratica della prevenzione infortuni e della mobilità

VII Weekend:

Sabato

- Principali strategie alimentari per il Bulk (periodo di massa)
- Analisi dei macronutrienti (Fonti, alimenti, provenienza)

Domenica

- Principali strategie alimentari per il Cut (periodo di definizione)
- Integrazione utile per il BodyBuilding

Presentazione generale.

La **Rhino Academy** si pone come scopo quello di dare una formazione pratica a preparatori e personal trainer che lavorano nell'ambito del **Culturismo inteso nel suo senso più ampio: FITNESS.**

Non si tratta quindi di un percorso formativo incentrato solo verso risultati estetici bensì un percorso orientato verso una ricomposizione corporea, una salute fisica ed atletica, un miglioramento della mobilità e della propriocezione articolare e muscolare ed una conoscenza approfondita delle metodiche di allenamento.

L'allenamento con i sovraccarichi ha un'importanza fondamentale nella prevenzione e nel miglioramento della salute del nostro corpo.

Il Culturismo, **inteso quindi come cultura e costruzione fisica**, apre importanti strade per un neofita, un amatore e, logicamente, un agonista di qualsivoglia sport.

Formazione.

La formazione avrà una durata di un anno.

Il primo anno è diviso in tre parti.

La prima vuole gettare delle basi circa **l'allenamento dei diversi distretti muscolari** partendo dall'anatomia sino ad arrivare a concetti di propriocezione ed esterocezione da applicare in palestra per rendere i movimenti quanto più funzionali possibili per l'atleta o il cliente. Questa fase comprende anche un allenamento degli schemi motori del Powerlifting (Panca, Stacco e Squat).

La seconda si pone come scopo quello di **spiegare come avviene l'adattamento ipertrofico** e come gestire ed impostare un corretto piano di allenamento annuale.

La terza tratta **tematiche più specifiche** come la mobilità (ed esercizi di riscaldamento, stretching e defaticamento), l'allenamento al femminile e dei concetti base di nutrizione sportiva (trattati da una figura abilitata).

Il programma nel dettaglio

Weekend I

Prima giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Introduzione all'apparato muscolo scheletrico (ciascun aspetto verrà analizzato singolarmente nelle prime tre lezioni).
- Teoria del Gran Pettorale (approfondimento anatomico)
- Programmazione dell'allenamento sul gran pettorale
- Pratica sul gran Pettorale (approfondimento pratico, analisi degli esercizi e possibili soluzioni ed alternative)
- Warm-up sul gran pettorale
- Cool down sul gran pettorale
- Stretching sul gran pettorale

Seconda Giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Sistemi energetici (approfondimento come studio a casa, Willmore and Costill)
- Teoria sulle spalle e sul singolo scapolare
- Programmazione dell'allenamento sulle spalle
- Pratica sulle spalle e sul cingolo scapolare (esercizi, scelta dei movimenti)
- Warm-up sulla spalla
- Cool down sulla spalla
- Stretching sulla spalla
- Risoluzione non fisioterapica di problematiche alla spalla

Weekend II

Prima giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Teoria della schiena (anatomia, articolazioni e muscoli coinvolti)
- Programmazione dell'allenamento sulla schiena
- Pratica sulla schiena (approfondimento pratico, analisi degli esercizi e possibili soluzioni ed alternative)
- Warm-up sulla schiena
- Cool down sulla schiena
- Stretching sulla schiena

Seconda Giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Teoria sulle braccia (articolazioni coinvolte, muscoli ed inserzioni)
- Programmazione dell'allenamento sulle braccia
- Pratica sulle braccia
- Warm-up sulle braccia
- Cool down sulle braccia
- Stretching sulle braccia

Weekend III

Prima giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Teoria dei quadricipiti e dei polpacci (anatomia, articolazioni e muscoli coinvolti)
- Programmazione dell'allenamento sui quadricipiti e sui polpacci
- Pratica sui quadricipiti e sui polpacci (approfondimento pratico, analisi degli esercizi e possibili soluzioni ed alternative)
- Warm-up sui quadricipiti e sui polpacci
- Cool down sui quadricipiti e sui polpacci
- Stretching sui quadricipiti e sui polpacci

Seconda Giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Teoria su glutei e femorali (articolazioni coinvolte, muscoli ed inserzioni)
- Programmazione dell'allenamento su glutei e femorali
- Pratica su glutei e femorali
- Possibili problematiche a livello pelvico e risoluzione non fisioterapica delle stesse
- Dolore lombare (Lower back pain) possibili cause e soluzioni
- Warm-up su glutei e femorali
- Cool down su glutei e femorali
- Stretching su glutei e femorali

Weekend IV

Prima giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Teoria della programmazione
- Sistemi energetici (ATP, anaerobiosi e aerobiosi)
- Tipologia di fibre e contrazione muscolare
- Meccanismi di adattamento ipertrofico
- Programmazione dell'allenamento
- Gestione dello stress (distress, eustress e GAS)
- Variabili di allenamento
 - o Volume
 - o Intensità di carico
 - o Intensità percepita
 - o Densità

Seconda Giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Parametri di allenamento
 - o Frequenza di allenamento
 - o Split di allenamento
 - o Scelta degli esercizi
 - o Tecniche di intensità
 - o TUT

- Tempo
- Metodologie di allenamento nella storia

Weekend V

Prima giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Teoria della programmazione dell'allenamento della forza
- Pratica di Panca e Stacco

Seconda Giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Monitoraggio dell'intensità di allenamento
- RPE
- Pratica dello Squat

Weekend VI

Prima giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Donne, introduzione
- Sistema ormonale, ciclo mestruale e variazioni di performance
- Teoria sull'allenamento delle donne, principali differenze
- Teoria sull'alimentazione al femminile
- Pratica di allenamento sulle donne, differenze nelle alzate e nell'attivazione e reclutamento

Seconda Giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Teoria e pratica dello stretch muscolare
- Tipologie di stretch muscolare
- Mobilità e prevenzione infortuni, teoria e pratiche comuni
- Sistema cardiovascolare
- Allenamento cardiovascolare, tipologie e quando inserirle
- Frequenza cardiaca, calcoli e applicazioni pratiche

Weekend VII

Prima giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Gestione del cliente, anamnesi iniziale
- Strategie alimentari per le fasi di massa
- Analisi dei macronutrienti
- Provenienza
- Idratazione
- Digestione
- Sistema gastrointestinale

Seconda Giornata. 12 ore di lezione + 12 ore di studio individuale

- Fasi di ipocalorizzazione, cut, gestione del deficit energetico
-

Altri topic.

6 ore di studio individuale

- Ruolo dell'istruttore e competenze legali
- Promozione del Fitness e del Wellbeing
- Impatto del fitness sulla salute
- Competenze legali e interventi emergenziali
- Codice etico
- Comunicazione e mantenimento del rapporto con il cliente

Cosa Distingue la Rhino Academy?

L'Academy vuole avere dei punti di forza e differenziazione rispetto a molti corsi proposti e dare ai corsisti un bagaglio formativo unico e di grande praticità.

In primo luogo quasi **tutte le lezioni verranno affiancate da una parte pratica**, in palestra ogni corsista verrà guidato e gli verrà insegnato come lavorare, come attivare i diversi distretti muscolari, come regolare la respirazione e il core etc..

Può sembrare scontato ma, nella nostra esperienza, sono pochi gli atleti, anche avanzati, che sono in grado di stabilizzarsi e lavorare con schemi motori adattati su di loro e, soprattutto, a renderli pattern motori riproducibili nel tempo.

Altro punto di forza riguarda i Weekend aggiuntivi che si potranno come **mini-corsi** (o moduli) accessori all'IBA tenuti da tecnici di fama mondiale. Il 25-26 Maggio a Roma abbiamo ospitato il coach australiano Eugene Teo che, dal prossimo anno, parteciperà al progetto IBA. Il suo lavoro è rappresentativo dell'impronta che vorremmo dare all'Accademia.

Così proporranno la partecipazione a molti altri tecnici e professori, italiani e non, ma comunque di fama internazionale, in modo da aprire le porte, ai corsisti, ad un'esperienza formativa unica.

N.B. Visto il carattere pratico delle lezioni il numero massimo di partecipanti per ciascun anno sarà di 30.

Esami e Riconoscimenti.

Nel corso di entrambi gli anni, per ogni weekend, ai corsisti verranno date delle tesine da consegnare e da presentare, il weekend successivo, davanti a tutta la classe. Alla fine del primo anno ci sarà un esame teorico e pratico al termine del quale i corsisti riceveranno l'attestato di **IBA's Certified Fitness Instructor**.

