



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.  
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO  
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)  
COMITATO REGIONALE FVG

# Corso CSEN per il conseguimento del DIPLOMA TECNICO di Istruttore 1° livello di BODY BUILDING e FITNESS



E' un corso che tratta in modo specifico le tematiche inerenti l'allenamento in sala ed è rivolto ai praticanti che desiderano diventare Istruttori di 1° livello di Fitness/Body Building. Analizzerà in particolar modo gli esercizi e studierà in modo approfondito la meccanica muscolare e le tecniche di allenamento finalizzate all'incremento della massa muscolare.

Struttura del corso:

il corso è articolato secondo uno specifico calendario. Saranno trattati in maniera approfondita sia argomenti teorici che pratici:

- PSICOLOGIA e SVILUPPO MENTALE
  - o Lo sviluppo Psicologico e mentale
  - o Allenare e rapportarsi con i giovani atleti secondo il metodo più adeguato alle loro fasi di sviluppo
  - o Allenare l'adulto, agonista e non agonista
- ANATOMIA e FISIOLOGIA, FUNZIONAMENTO del SISTEMA NERVOSO
  - o Cenni di anatomia, e fisiologia dell'apparato muscolo scheletrico
  - o Cenni di funzionamento del sistema nervoso in relazione al gesto atletico
  - o Analisi delle forme di sollecitazione motoria
  - o Modalità di programmazione e pianificazione carichi di lavoro
  - o Prevenzione infortuni
  - o Teoria dell'allenamento sportivo
  - o



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.  
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO  
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)  
COMITATO REGIONALE FVG

- TECNICHE di ALLENAMENTO di SALA
  - Obiettivi e programmazione dell'allenamento
  - Metodi di allenamento per l'ipertrofia
  - La seduta di allenamento
  - Classificazione degli esercizi
  - Parte pratica agli attrezzi
  - Cardiofitness
  - Stretching
  - Approccio al cliente
  - Costruzione schede di allenamento

Alla fine del corso si svolgeranno gli esami di idoneità. Sanno rilasciati un diploma di qualifica ed un tesserino tecnico a validità nazionale.

Il corso è tenuto da specialisti del settore ed è rivolto ai praticanti che vogliono accrescere la loro professionalità ed acquisire una qualifica nazionale del settore.

La parte teorica si terrà ad Udine, in via Valdagno, n. 35, presso la sede del Comitato Regionale CSEN FVG, mentre la parte pratica si terrà presso il centro "FORMAZIONE SPORTING CLUB" via ISTRIA 13, Latisana (UD) .

Il numero minimo di partecipanti è di 10 iscritti.

Le pre-iscrizioni devono essere inserite sul sito internet [www.csenfriuli.it](http://www.csenfriuli.it) nella sessione "RICHIESTA INFORMAZIONI CORSI di FORMAZIONE" inserendo i propri dati nell'apposito form.

La segreteria CSEN provvederà ad inviare tramite e-mail la documentazione per il perfezionamento dell'iscrizione.

Il costo del corso, comprensivo del diploma di qualifica tecnica e del tesserino, è di 350 euro. E' previsto un acconto di 100,00 euro entro il 10/03/2018 ed il saldo entro il 20/03/2018. Il versamento deve essere fatto su Conto Corrente Postale 42239855 oppure Bonifico su IBAN IT51H0634012306100000002917 intestato a CSEN Friuli Venezia Giulia. Causale "Cognome Nome, corso tecnico Body Building CSEN 2018". Copia del versamento deve essere inviata all'indirizzo mail [csenvfg@alice.it](mailto:csenvfg@alice.it).



Per ulteriori informazioni [csenvfg@alice.it](mailto:csenvfg@alice.it) oppure Comitato Regionale CSEN FVG 0432 624844.



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.  
D.Lgs. n. 24 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)  
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO  
(D.M. 559/C. 3206.12000.A (101) Del 29 febbraio 92)  
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE - iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. E Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)  
COMITATO REGIONALE FVG

# Calendario Primavera / Estate 2018

- PARTE PRATICA: docente dott. Thomas Furlan (sede via Istria, 13 - Latisana)

PARTE COMUNE	SABATO 24 MARZO 2018	ore 09:00-13:00
BODY BUILDING PRIMA PARTE	DOMENICA 08 APRILE 2018	ore 08:30-13:30
BODY BUILDING SECONDA PARTE	DOMENICA 15 APRILE 2018	ore 08:30-13:30
BODY BUILDING TERZA PARTE + ESAME	SABATO 21 APRILE 2018	ore 08:30-14:30

- PSICOLOGIA e SVILUPPO MENTALE: docente Marianna Pertoldi (sede via Valdagno, 35 - Udine)
  - o **SABATO 05 MAGGIO 2018 - 09:00-13:00 + 14:00-17:00 + ESAME**
- ANATOMIA e FISIOLOGIA, FUNZIONAMENTO del SISTEMA NERVOSO: docente Giovanni Saccavino (sede via Valdagno, 35 - Udine)
  - o **SABATO 12 MAGGIO 2018 - 09:00-13:00 + ESAME**

Il corso dovrà essere svolto interamente, **non sono previste assenze**. Se per qualche valido motivo non si riuscisse a completare il corso, la parte mancante potrà essere recuperata nella sessione successiva senza nessun onere aggiuntivo.