



**Ente Nazionale di Promozione Sportiva**  
Riconosciuto dal CONI ai sensi del D.Lgs.  
n.242/1999

**Ente Nazionale con Finalità Assistenziali**  
Riconosciuto Ministero Interni decreto  
n.559/C5730/12000/A

**Associazione Nazionale di Promozione Sociale**  
Iscritta al Registro Nazionale n. 45 ai sensi  
Legge n.383/2000

---

**Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero  
COMITATO PROVINCIALE DI NAPOLI**

*in collaborazione con “ACCADEMIA DEL BODY BUILDING”*

## **PROGRAMMA CORSO BODY BUILDING ADVANCED**

### **Dr Generoso Cristantielli: 19 gennaio 2019**

#### **Anatomia funzionale, la coscienza di avere un corpo**

- concetto di sport e cultura fisica (body building)
- anatomia funzionale dei maggiori distretti muscolari ed applicazione pratica: muscoli al lavoro
- leve, un falso paradosso
- catene motorie, limiti e vantaggi
- spunti di riflessione

### **Dr. Elpidio Amoroso: 20 gennaio 2019**

#### **Anatomia della scheda di allenamento: l'ipertrofia muscolare tra serie e ripetizioni**

- neurofisiologia nel Resistance Training: dalla contrazione muscolare alla ripetizione
- principi di metodologia del Resistance Training
- aspetti inesplorati del carico di lavoro
- la scheda di allenamento: criticità e sviluppo

### **Gianni Petrillo e Aldo Chiari: 16 febbraio 2019**

#### **Tensegrità - una nuova visione dell'allenamento**

- dalla biomeccanica alla biotensegrità
- microtensegrità: citoscheletro e le sue deformazioni
- macrotensegrità: fascia e sistemi associati



- idratazione e tensesità
- struttura e funzione, sinergia, la servizio della performance

## **Confronto tra differenti regimi di carico esterno**

- concetto di carico esterno ed interno
- analisi dei regimi: isotonico, isoinerziale
- approfondimento sulla tecnologia isoinerziale metodo Desmotec DTS
- saturazione muscolare e sue implicazioni nel recupero
- come stimare il reale recupero muscolare?
- Comparazione tra isotonico e isoinerziale
- Forza, potenza ed ipertrofia, relazione e possibile sinergia

## **Teoria e pratica delle alzate olimpiche, strappo e slancio**

**Dr Eugenio Zicarelli: 17 febbraio 2019**

### **Principi di gestione, prevenzione e rieducazione dell'atleta in palestra**

Cenni di Anatomia, Fisiologia e Patologia:

- colonna vertebrale
- spalla
- gomito
- mano
- anca
- ginocchio
- piede

Problematiche muscolo-scheletriche e funzionali più frequenti in palestra:

- gestione
- prevenzione
- rieducazione

**Giuseppe Zinno: 23 marzo 2019**

### **Dalla Biomeccanica all'ipertrofia**

La classificazione degli esercizi.



La dicitura fondamentale e complementare; dal significato letterario al fitness, come e perché; nuova classificazione.

Il movimento angolare alla base della diade tra gli esercizi con i pesi liberi e le macchine per la forza. .

Lo speed movement ed il corretto utilizzo nei sistemi di allenamento.

Dalle macchine a resistenza fissa e variabile fino all' isoinerziale.

Utilizzo preventivo del rom sulle macchine in catena aperta per gli arti inferiori.

Pratica esercizi arti inferiori e dorsali.

La forza da grandezza vettoriale a regina delle capacità condizionali per ottenere l' ipertrofia.

Stesura di un macrociclo e discussione dei sistemi e degli esercizi.

Proposta tra monofrequenza e multifrequenza.

## **Dr Francesco Curro': 24 marzo 2019**

### **Il Sistema a Frequenza Multipla 1.0 : le origini**

Cos'è il Sistema a Frequenza Multipla?

I parametri da considerare per applicare correttamente in metodo

Come procedere in maniera pratica

I programmi di allenamento

L'organizzazione a lunga scadenza

Un esempio pratico di allenamento per atleti di alta qualificazione

Il miglior programma per la forza che abbiate mai fatto

I programmi ottimizzati

### **L'evoluzione: SFM 2.0 e SFM 3.0**

Il Sistema a Frequenza Multipla 3.0

I Principi di Omogeneità

Il limite delle tabelle 1.0 ; l'innovazione dei programmi 2.0

Una pagina fondamentale: i passaggi "pratici" su come procedere

Esempio di DATABASE

20 configurazioni che seguono il modello 3.0

### **I parametri di lavoro e la loro gestione**

Volume

Intensità percepita

Densità

Intensità di carico

Esempi di gestione dei parametri di lavoro

### **Un'intera PROGRAMMAZIONE annuale a Frequenza Multipla, basata sulla gestione dei parametri di lavoro**



Mesociclo 1 – Metodo “Accumulo 8-12” / Focus Volume

Mesociclo 2 – Metodo “10 x 5 modificato” / Focus Intensità di Carico

Mesociclo 3 – Metodo delle “Serie Interrotte” / Focus Intensità percepita

Mesociclo 4 – Metodo “8RM – n. set” / Focus Volume

Mesociclo 5 – Metodo “Recuperi diminuenti” / Focus Densità

Mesociclo 6 – Metodo “Ripetizioni Cumulative” / Focus Intensità percepita

## **Alessandro De Vettor: 27 aprile 2019**

### **Glutes Shape Project: protocolli di allenamento personalizzati, finalizzati al miglioramento estetico e funzionale dei glutei.**

- Edema: conoscerlo, riconoscerlo e come intervenire in palestra.
- Emodinamica e fitness:
  - anatomia funzionale del sistema venoso
  - principi di dinamica dei fluidi
  - il sovraccarico del sistema venoso
  - gli ostacoli anatomici, posturali e meccanici al deflusso;
  - revisione biomeccanica degli esercizi con i sovraccarichi in soggetti con edema, insufficienza venosa e venous disorders;
  - protocolli in palestra per il ripristino della piena efficienza della pompa valvulo-muscolare.

## **Dr Emiliano Caputo: 28 aprile 2019**

### **Alimentazione ed Integrazione avanzata nel Body Building**

Bilancio Energetico

Gestione e calcolo dei macronutrienti per la fase di ricomposizione corporea, Forza, ipertrofia e definizione muscolare (Calorie & macro cycling, refeed)

Fabbisogno proteico nel Body Builder

Timing nutrizionale

Flexible diet vs Bro diet

Ripristino metabolico

Break diet

Reverse diet

Peak week

Recovery diet

Microbiota e attività fisica

Gestione degli attuali integratori alimentari sul mercato per il massimo stimolo anabolico

## **ESAMI: 18 maggio 2019**

Via Charlie Chaplin, 6/8 - 80147 – Napoli

Tel. 081/5962444

Fax 081/19308181

Sito Internet: [www.napoli.acsi.it](http://www.napoli.acsi.it) - E-Mail: [napoli@acsi.it](mailto:napoli@acsi.it) - C.F. 94116680631 - Codice IBAN: IT64Y010300340800000329328

