



PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ALLENATORE di PESISTICA/PERSONAL TRAINER

N. ORE		MATERIE
16	<i>(di cui)</i>	CONOSCENZE GENERALI
	11	• Elementi di Fisiologia e Medicina Sportiva
	4	• Metodologia dell'allenamento generale
	1	• Carte Federali
35	<i>(di cui)</i>	ALLENAMENTO E COMPETIZIONE
	3	• Biomeccanica della Pesistica e del Fitness
	9	• Metodologia dell'allenamento specifico
	5	• L'allenamento per gli adulti (principi generali)
	5	• La riatletizzazione attraverso l'uso dei sovraccarichi
	13	• Gli Esercizi della Pesistica e del Fitness
9	<i>(di cui)</i>	INSEGNAMENTO E GESTIONE
	4	• La prevenzione dei traumi
	5	• Psicologia e Pedagogia
====	====	====
60		T O T A L E



CONOSCENZE GENERALI (16 ore)	
<u>Elementi di fisiologia e medicina sportiva</u>	11
Anatomia e fisiologia dell'apparato muscolare Le ossa e le articolazioni La struttura cartilaginea I tendini e i legamenti L'osso nell'età pre e post puberale Gli adattamenti al lavoro con i sovraccarichi Apparato cardiocircolatorio Sistema nervoso Sistema endocrino L'apparato digerente I processi di assimilazione Dietologia Cenni di auxologia	
<u>Metodologia dell'allenamento generale</u>	4
Le capacità coordinative Le capacità condizionali Le fasi sensibili I principi dell'allenamento L'organizzazione dell'allenamento	
<u>Carte federali</u>	1
Il CIO Il CONI Le Federazioni Sportive Il Presidente Il Consiglio Federale I Comitati Regionali Le Società Sportive Gli obblighi dei tesserati La clausola compromissoria La problematica doping	
ALLENAMENTO E COMPETIZIONE (35 ore)	
<u>Biomeccanica della Pesistica e del Fitness</u>	3
Concetto fisico di forza Concetto di lavoro Concetto di potenza Concetto d'impulso Divisione biomeccanica degli esercizi olimpici in fasi e periodi Le leve di I, II e III genere; Il parallelogramma delle forze Chinesiologia applicata per potenziamento muscolare Chinesiologia applicata per gli esercizi principali della cultura fisica	

<u>Metodologia dell'allenamento specifico</u>	9
Basi fisiologiche della forza e metodi di allenamento Forza generale Forza massimale Forza veloce ed esplosiva Forza resistente Il diagramma di Hill Reclutamento muscolare e soglia di eccitabilità Contraazione concentrica Contraazione eccentrica Contraazione isometrica Contraazione pliometrica Contraazione isotonica Contraazione isocinetica Metodi di allenamento della forza massimale Metodi di allenamento della forza veloce Metodi di allenamento della forza resistente Metodi di allenamento dell'ipertrofia L'elettrostimolazione Basi fisiologiche della Resistenza e metodi di allenamento Zone d'intensità per gli allenamenti con i sovraccarichi Rapporto tra intensità relativa e numero di ripetizioni possibili	
<u>La riatletizzazione attraverso l'uso dei sovraccarichi</u>	5
La traumatologia nell'allenamento con i sovraccarichi Rilevazione e prevenzione degli squilibri muscolari Macchine e riabilitazione Esercizi della cultura fisica nella riabilitazione I carichi di lavoro La verifica dei risultati Pesistica e Fitness come mezzo per la rieducazione dei paramorfismi	
<u>L'allenamento per gli adulti</u>	5
La stesura di un programma di allenamento	
<u>Gli esercizi della Pesistica e del Fitness</u>	13
L'esercizio di strappo L'esercizio di slancio Gli esercizi ausiliari della Pesistica Utilizzo dei pesi liberi e delle macchine in palestra	
<i>INSEGNAMENTO E GESTIONE (9 ore)</i>	
<u>La prevenzione dei traumi</u>	4
Precauzioni da usare per evitare i rischi alle strutture muscolo scheletriche L'allenamento centrifugo come prevenzione dei traumi per la colonna vertebrale	
<u>Psicologia e Pedagogia</u>	5
Psicologia dell'età evolutiva Il ruolo e le responsabilità dell'allenatore Comunicazione atleta-allenatore Insegnamento analitico e globale L'insegnamento della tecnica della Pesistica	