



PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

anno sportivo 2016

N. ORE		MATERIE
11	<i>(di cui)</i>	CONOSCENZE GENERALI
	2	• Elementi di Fisiologia
	2	• La Sindrome Metabolica
	2	• Basi della Biomeccanica
	3	• Elementi di nutrizione
	2	• Ordinamento Sportivo
15	<i>(di cui)</i>	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
	4	• Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	2	• Valutazione funzionale di Base
	2	• Flessibilità e Mobilità Articolare
	2	• Programmazione e Stesura del programma di allenamento
	1	• Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
26	<i>(di cui)</i>	PARTE PRATICA
	16	• Gli Esercizi della Pesistica
	10	• Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
=====	=====	=====
52		TOTALE

N. ORE	MATERIE
11	CONOSCENZE GENERALI
2	Elementi di Fisiologia
	Sistemi Energetici
	Apparato Muscolare
2	Sindrome Metabolica
	Cosa è la sindrome metabolica
	Valutazione della sindrome metabolica
2	Basi della Biomeccanica
	Piani e Assi Anatomici
	Le leve
	Le leve nell'apparato osteo-articolo-muscolare
3	Elementi di Nutrizione
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie
2	Ordinamento Sportivo
	I numeri dello Sport
	Il sistema sportivo italiano
	La legislazione italiana in materia di Sport
	Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali
	Le strutture della Federazione
	I Regolamenti
15	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Le capacità condizionali e coordinative
	Metodiche di allenamento per il fitness
4	Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Effetti dell'allenamento aerobico
	Metodiche di allenamento per il fitness
2	Valutazione funzionale di base
	Test di valutazione del movimento
	Valutazione posturale senza ausilio di strumentazioni
2	Flessibilità e mobilità articolare
	Valutazione della flessibilità
	L'allenamento della flessibilità
	Elementi di Fisiologia

2	Programmazione e stesura del programma di allenamento
	Basi della programmazione dell'allenamento
	Scelta degli esercizi
	Serie, ripetizioni, recupero
1	Avviamento con i sovraccarichi per i disabili
26	PARTE PRATICA
16	Gli esercizi della pesistica
	Tecnica e didattica dello strappo
	Tecnica e didattica dello slancio
10	Gli esercizi della sala pesi
	Le macchine, i bilancieri, i manubri, i cavi
	Tecnica didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari