



PROGRAMMA MATERIE 2023

CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
ALLENATORE DI PESISTICA OLIMPICA
Totale Crediti SNaQ 10

| N. ORE | INDICE DEGLI ARGOMENTI | |
|------------|--|-----------------------------|
| 16 | <ul style="list-style-type: none"> • Lo Strappo | <i>Pratica</i> |
| 16 | <ul style="list-style-type: none"> • Lo Slancio | <i>Pratica</i> |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Gli esercizi Ausiliari | <i>Pratica</i> |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari | <i>Teorico/ Pratico</i> |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Psicologia applicata allo Sport | <i>Teoria</i> |
| 48 | T O T A L E | |
| | | |
| 100 | STUDIO INDIVIDUALE | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Studio del libro di testo "<i>Pesistica. Sport per tutti gli sport</i>" | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Studio del libro di testo "<i>Allenare la forza nei giovani</i>" | |
| | | |
| 148 | T O T A L E | |

| N. ORE | DESCRIZIONE DEI CONTENUTI |
|-------------------|---|
| 16 | Lo Strappo |
| | Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico |
| | Punti fondamentali e di base: |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Relazione dei baricentri dell'atleta e del bilanciere</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciere</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciere</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gruppi muscolari coinvolti</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Concetto di tempo o ritmo dell'alzata</i> |
| | Corretto approccio al bilanciere e dinamica del movimento |
| | L'approccio metodologico all'esercizio dello strappo in età giovanile (prepuberale) |
| | |
| 16 | Lo Slancio |
| | Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico |
| | Punti fondamentali e di base: |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Relazione dei baricentri dell'atleta e del bilanciere</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciere</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciere</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Gruppi muscolari coinvolti</i> |
| | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Concetto di tempo o ritmo dell'alzata</i> |
| | Corretto approccio al bilanciere |
| | L'approccio metodologico all'esercizio dello slancio in età giovanile (prepuberale) |
| | |
| 4 | Gli esercizi ausiliari |
| | Lavori dalle varie altezze |
| | Lavori con stop isometrici |
| | Spinte dai blocchi |
| | Lavori a piedi fermi |
| | |
| 4 | Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari |
| | Ridotta mobilità del cingolo omero scapolare |
| | Ridotta mobilità dell'anca |
| | Ridotta mobilità della caviglia |
| | Rapporti di forza fra quadricipite, gluteo, adduttori e ischiocrurali |
| | Gli esercizi di muscolazione |
| | La strutturazione di percorsi didattici di avviamento alla pesistica olimpica età prepuberale |
| | |
| 8 | Psicologia applicata allo Sport |
| | Individuo |
| | Gruppo |
| | Comunicazione |
| | Le diverse fasce di età |

| | |
|------------|---|
| | Le diverse personalità |
| | Processi di gestione dell'allenamento |
| | |
| 100 | STUDIO INDIVIDUALE |
| | Libro di testo "Pesistica. Sport per tutti gli sport" - <i>Antonio Urso</i> |
| | Libro di testo "Allenare la forza nei giovani" - <i>Antonio Urso</i> |
| | |