



## **PROGRAMMA MATERIE 2023**

### **CORSO DI I LIVELLO**

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

<b>N. ORE</b>	<b>INDICE DEGLI ARGOMENTI</b>	
16	• Lo Strappo	<i>Pratica</i>
16	• Lo Slancio	<i>Pratica</i>
4	• Gli esercizi Ausiliari	<i>Pratica</i>
4	• Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	<i>Teorico/ Pratico</i>
8	• Psicologia applicata allo Sport	<i>Teoria</i>
<b>48</b>	<b>T O T A L E</b>	
<b>100</b>	<b>STUDIO INDIVIDUALE</b>	
	• Studio del libro di testo " <b><i>Pesistica. Sport per tutti gli sport</i></b> "	
	• Studio del libro di testo " <b><i>Allenare la forza nei giovani</i></b> "	
<b>148</b>	<b>T O T A L E</b>	

<b>N. ORE</b>	<b>DESCRIZIONE DEI CONTENUTI</b>
16	<b>Lo Strappo</b>
	Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico
	Punti fondamentali e di base:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Relazione dei baricentri dell'atleta e del bilanciere</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciere</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciere</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gruppi muscolari coinvolti</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Concetto di tempo o ritmo dell'alzata</i></li> </ul>
	Corretto approccio al bilanciere e dinamica del movimento
	L'approccio metodologico all'esercizio dello strappo in età giovanile (prepuberale)
16	<b>Lo Slancio</b>
	Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico
	Punti fondamentali e di base:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Relazione dei baricentri dell'atleta e del bilanciere</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciere</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciere</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Gruppi muscolari coinvolti</i></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Concetto di tempo o ritmo dell'alzata</i></li> </ul>
	Corretto approccio al bilanciere
	L'approccio metodologico all'esercizio dello slancio in età giovanile (prepuberale)
4	<b>Gli esercizi ausiliari</b>
	Lavori dalle varie altezze
	Lavori con stop isometrici
	Spinte dai blocchi
	Lavori a piedi fermi
4	<b>Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari</b>
	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	<b>Psicologia applicata allo Sport</b>
	Individuo
	Gruppo
	Comunicazione
	Le diverse fasce di età

	Le diverse personalità
	Processi di gestione dell'allenamento
<b>100</b>	<b>STUDIO INDIVIDUALE</b>
	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>