

PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO 2021

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

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI	
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>
2	• Regolamento e gestione della gara	<i>Teoria</i>
12	• Psicologia applicata allo Sport	<i>Teoria</i>
10	• L'approccio alla pesistica giovanile (prepuberale)	<i>Teoria</i>
64	T O T A L E	
100	STUDIO INDIVIDUALE	
	• Studio del libro di testo " <i>Pesistica. Sport per tutti gli sport</i> "	
	• Studio del libro di testo " <i>Allenare la forza nei giovani</i> "	
164	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 bilanciare</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciare</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciare</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 bilanciare
	Dinamica del movimento
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 bilanciare</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciare</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciare</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 bilanciare
	Dinamica del movimento
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
2	Regolamento e gestione gara
	Regolamenti federali applicati durante le competizioni agonistiche
	Analisi di una corretta strategia di gestione di gara
12	Psicologia applicata allo Sport
	Individuo
	Gruppo
	Comunicazione
	Le diverse fasce di età

	Le diverse personalità
	Processi di gestione dell'allenamento
10	L'approccio alla pesistica giovanile (prepuberale)
	Identificazione delle metodiche di allenamento
	Analisi del movimento
	Esercizi per lo sviluppo del ritmo
	Esercizi per lo sviluppo dell'equilibrio
	Esercizi per la combinazione motoria e intersegmentaria
	Esercizi per lo sviluppo della capacità condizionale forza
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>