



## PROGRAMMA DEL CORSO

### **1. Elementi di medicina sportiva:** anatomia e fisiologia dell'apparato muscolare

- a) La struttura muscolare
- b) La tipologia delle fibre
- c) La contrazione muscolare
- d) I meccanismi energetici del lavoro muscolare
- e) Gli adattamenti muscolari al lavoro

Anatomia e fisiologia della struttura ossea

- a) Le varie tipologie di ossa
- b) Le articolazioni
- c) I processi di ossificazione
- d) La struttura cartilaginea
- e) L'osso nell'età pre e post puberale
- f) Gli adattamenti al lavoro muscolare

Anatomia e fisiologia dei tendini e dei legamenti

Anatomia e fisiologia degli apparati o sistemi

- a) Apparato cardiocircolatorio
- b) Sistema nervoso
- c) Sistema endocrino

### **2. Biomeccanica della pesistica e della cultura fisica:** le leve e gli esercizi di strappo, slancio e spinta.

- a) Le leve
- b) Vantaggi e svantaggi di una leva in funzione dell'attività motoria
- c) Analisi biomeccanica dell'esercizio di strappo
- d) Analisi biomeccanica dell'esercizio di spinta
- e) Biomeccanica degli esercizi della cultura fisica
- f) Biomeccanica e macchine di cultura fisica

### **3. Metodologia dell'allenamento generale**

- a) L'organizzazione dell'allenamento
- b) Programmazione e periodizzazione

### **4. L'ipertrofia muscolare**

- a) Cultura fisica e culturismo; definizione ed obiettivi
- b) Vie energetiche implicative nello sviluppo dell'ipertrofia
- c) L'allenamento per l'ipertrofia muscolare
- d) La cultura fisica nei giovanissimi, nelle donne e nella terza età

## **5. Metodologia dell'allenamento specifico**

- a) Le capacità coordinative
- b) le capacità condizionali
- c) L'allenamento della forza massimale, resistente e veloce
- d) Le vie energetiche impiegate nella forza massimale, resistente e veloce
- e) L'allenamento con i sovraccarichi negli altri sport
- f) Gli esercizi della pesistica come mezzo allenante per la forza veloce
- g) Gli esercizi della pesistica come potenziamento muscolare per altri sport

## **6. Dietologia: l'apparato digerente e l'alimentazione pre e post gara**

- a) L'apparato digerente
- I processi di assimilazione
- I valori energetici dei vari nutrienti
- Aspetti specifici dell'alimentazione finalizzati al miglioramento della forza muscolare, esistente, veloce e all'ipertrofia muscolare
- L'alimentazione nei periodi di allenamento e di gara
- L'alimentazione post - gara
- Gli integratori dietetici
- Cenni della patologia metabolica

## **7. Gli esercizi della pesistica**

- a) Cenni di tecnica sportiva
- b) Gli attrezzi della pesistica
- c) L'esercizio di strappo
- d) L'esercizio di slancio
- e) Gli esercizi ausiliari della pesistica
- f) Lo squat

## **8. La pesistica per i principianti**

- a) Cenni di auxologia
- b) Pesistica e sviluppo delle capacità coordinative
- c) La differenza tra i due sessi
- d) La pesistica come mezzo
- e) L'insegnamento della tecnica

## **9. La prevenzione dei traumi**

- a) Precauzioni da usare per evitare i rischi alle strutture muscolo — scheletriche
- b) L'allenamento centrifugo come prevenzione dei traumi per la colonna vertebrale
- c) Dati statistici nella traumatologia dell'allenamento con i sovraccarichi
- d) Analisi cinesiologica di particolari esercizi della cultura fisica
- e) Rilevazione e prevenzione degli squilibri muscolari

## **10. La riabilitazione attraverso l'uso dei sovraccarichi**

- a) Macchine e riabilitazione
- b) Esercizi della cultura fisica nella riabilitazione
- c) I carichi di lavoro
- d) La verifica dei risultati

## **11. Carte federali**

- a) Il CONI
- b) Le Federazioni Sportive
  - Il Presidente
  - Il Consiglio Federale
  - I Comitati Regionali
  - Le Società Sportive
- c) Gli obblighi dei tesserati
- d) La clausola compromissoria
- e) La problematica doping

## **12. Pratica Sportiva:**

- a) Struttura di una lezione di gruppo
- b) Parametri di insegnamento generale
- c) Cueing e componenti di insegnamento
- d) Valutazione personalizzata del cliente e compilazione scheda di allenamento
- e) Modelli di Personal Trainer
- f) L'uso degli attrezzi
- g) Linee guida di allenamento

## **13. Specialità: Step, Aerobox, Softgym, Freemotion**

- a) Metodologia e tecnica coreografica di aerobica
- b) Metodologia e tecnica coreografica di step
- c) Strutture e metodologie di body conditioning e body sculpt
- d) Lezioni di specializzazione (Aerobox, Stretching, Softgym)
- e) Metodologia di Indoor cycling
- f) Metodologia di freemotion ed esercizi di gruppo