



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## PROGRAMMA

### CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

### ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

<b>N. ORE</b>		<b>MATERIE</b>
<b>11</b>	<i>(di cui)</i>	<b>CONOSCENZE GENERALI</b>
	2	• Elementi di Fisiologia
	2	• La Sindrome Metabolica
	2	• Basi della Biomeccanica
	3	• Elementi di nutrizione
	2	• Ordinamento Sportivo
<b>15</b>	<i>(di cui)</i>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
	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
<b>26</b>	<i>(di cui)</i>	<b>PARTE PRATICA</b>
	16	• Gli Esercizi della Pesistica
	10	• Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es.funzionali)
=====	=====	=====
<b>52</b>		<b>TOTALE</b>

<b>N. ORE</b>	<b>MATERIE</b>
<b>11</b>	<b>CONOSCENZE GENERALI</b>
2	<b>Elementi di Fisiologia</b>
	Sistemi Energetici
	Apparato Muscolare
2	<b>Sindrome Metabolica</b>
	Cosa è la sindrome metabolica
	Valutazione della sindrome metabolica
2	<b>Basi della Biomeccanica</b>
	Piani e Assi Anatomici
	Le leve
	Le leve nell'apparato osteo-articolo-muscolare
3	<b>Elementi di Nutrizione</b>
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie
2	<b>Ordinamento Sportivo</b>
	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
<b>15</b>	<b>METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO</b>
4	<b>Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento</b>
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Le capacità condizionali e coordinative
	Metodiche di allenamento per il fitness
4	<b>Basi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento</b>
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Effetti dell'allenamento aerobico
	Metodiche di allenamento per il fitness
2	<b>Valutazione funzionale di base</b>
	Test di valutazione del movimento
	Valutazione posturale senza ausilio di strumentazioni
2	<b>Flessibilità e mobilità articolare</b>
	Valutazione della flessibilità
	L'allenamento della flessibilità
	Elementi di Fisiologia

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