



PROGRAMMA
CORSO DI I LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE/PERSONAL TRAINER

Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE		Lezioni di Teoria
16	<i>(di cui)</i>	Metodologia dell'Allenamento e dell'Insegnamento
	1	• Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE
	1	• Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello
	4	• Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	4	• Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	2	• Elementi di Valutazione funzionale
	2	• Flessibilità e Mobilità Articolare
	2	• Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento
36	<i>(di cui)</i>	Parte Pratica
	20	• Gli Esercizi della Pesistica
	16	• Gli Esercizi della Sala Pesi (Macchine, bilancieri, manubri, cavi, elastici, es. funzionali)
52		T O T A L E
10		Conoscenze Generali <i>(studio individuale)</i>
		• Elementi di Fisiologia
		• La Sindrome Metabolica
		• Basi della Biomeccanica
		• Elementi di nutrizione
30		Tirocinio

PROGRAMMA DETTAGLIO ORE

N. ORE	MATERIE
16	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'INSEGNAMENTO
1	Ordinamento Sportivo l'organizzazione formativa della FIPE
	Il nuovo sistema di qualifiche federali
	Il sistema sportivo italiano
	La legislazione italiana in materia di Sport
	Gli organismi sportivi nazionali ed internazionali
	Le strutture della Federazione
	I Regolamenti
1	Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di 1 Liv.
4	Adattamento all'allenamento con sovraccarichi e alcune Metodiche di allenamento
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Le capacità condizionali e coordinative (<i>generali e speciali</i>)
	La forza: definizione e classificazione
	Metodiche di allenamento per il fitness
	L'importanza della motivazione
	Il sistema delle capacità motorie
	Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive
	Velocità e rapidità
	L'uso dei sovraccarichi nel preatletismo
4	Elementi dell'allenamento aerobico e alcune Metodiche di allenamento
	Definizione e Classificazione della resistenza
	Adattamenti acuti
	Adattamenti cronici
	Effetti dell'allenamento aerobico
	Metodiche di allenamento per il fitness
2	Elementi di Valutazione funzionale
	Test di valutazione del movimento
	Valutazione posturale rapida
	L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento
	Le funzioni e strumenti dell'osservazione
2	Flessibilità e mobilità articolare
	Definizione della mobilità articolare
	L'importanza della mobilità articolare
	Valutazione della flessibilità

	L'allenamento della flessibilità, mezzi e metodi
	Elementi di Fisiologia
2	Elementi di Programmazione e Stesura del programma di allenamento
	Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento
	Gli obiettivi dell'insegnamento
	L'importanza della motivazione
	Le tecniche di comunicazione efficace
	Basi della programmazione dell'allenamento
	Scelta degli esercizi
	Serie, ripetizioni, recupero
36	PARTE PRATICA
20	Gli esercizi della pesistica
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Tecnica e didattica dello strappo
	Tecnica e didattica dello slancio
16	Gli esercizi della sala pesi
	L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere
	Le macchine, i bilancieri, i manubri, i cavi
	Tecnica didattica dei principali esercizi per i gruppi muscolari
10	CONOSCENZE GENERALI
Studio individuale	Elementi di Fisiologia
	Sistemi Energetici
	Le basi fisiologiche del movimento
	Apparato Muscolare
Studio individuale	La Sindrome Metabolica
	Cosa è la sindrome metabolica
	Valutazione della sindrome metabolica
Studio individuale	Basi della Biomeccanica
	Piani e Assi Anatomici
	Le leve
	Le leve nell'apparato osteo-articolo-muscolare
Studio individuale	Elementi di Nutrizione
	I principi nutritivi
	L'indice glicemico
	Le calorie
30	TIROCINIO