

**PREPARATORE FISICO SPORTIVO
CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE**

PROGRAMMA E MATERIE

MATERIA	Contenuti	Ore
Fisiologia dell'esercizio fisico	Teoria	4
<i>Sistemi energetici</i> <i>Recupero tra gli esercizi e le competizioni</i> <i>Fisiologia dell'allenamento aerobico</i> <i>Fisiologia dell'allenamento anaerobico</i> <i>Il lattato: come si genera, il suo utilizzo e smaltimento</i> <i>Gli scambi gassosi</i> <i>La contrazione muscolare</i>		
Teoria del movimento	Teoria	8
<i>Metodologia dell'allenamento</i> <i>La propriocettiva per la preparazione sportiva</i> <i>Il lavoro propriocettivo per lo sport</i>		
Pesistica per lo sport	Pratica	8
<i>Esercizi adattati della pesistica</i> <i>Pesistica per gli sport di potenza</i>		
Manubri, bilanciere, attrezzature	Pratica	6
<i>Esercizi con manubri specifici per lo sport</i> <i>Esercizi con bilanciere specifici per lo sport</i> <i>Esercizi con macchine specifiche</i>		
Kettlebell	Pratica	4
<i>Esercizi per sport di potenza</i> <i>Esercizi per sport di resistenza</i>		
Functional Strength	Pratica	4
<i>Uso dei tools per lo sport di potenza</i> <i>Uso dei tools per lo sport di resistenza</i>		
Dinamic Elastic Suspension Training	Pratica	4
<i>Lavori esplosivi</i> <i>Lavori di rimbalzo</i> <i>Lavori di galleggiamento</i>		

Valutazione funzionale	Teoria e Pratica	8
<i>Valutazione delle capacità aerobica</i>		
<i>Valutazione della forza</i>		
<i>Valutazione della flessibilità</i>		
<i>Valutazione dell'equilibrio</i>		
<i>valutazione della postura in dinamica</i>		
<i>Valutazione attraverso le immagini</i>		
<i>Test di valutazione dell'agilità</i>		
Programmazione e organizzazione dell'allenamento	Teoria	4
<i>Come organizzare un piano di allenamento</i>		
<i>Come strutturare un programma di preparazione fisica abbinato ad un programma di allenamento</i>		
Il preatletismo	Pratica	8
<i>Il riscaldamento per i vari tipo di sport</i>		
<i>Le andature</i>		
<i>Il defaticamento</i>		
<i>Esercizi a corpo libero</i>		
I sistemi di defaticamento	Pratica	6
<i>Stretching statico e dinamico</i>		
<i>Foam roll</i>		
<i>Respirazione</i>		
<i>Vasca da ghiaccio</i>		
<i>Sauna e bagno turco</i>		
		64