

“Corso per Allenatore di Pesistica Olimpica - 1° Livello” **WEIGHTLIFTING DEPARTMENT**

Durata: 64 ore full immersion presso Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”
dal 7 al 14 novembre 2019

Obiettivo del Corso: formare una figura tecnica specializzata nella Pesistica Olimpica con l’obiettivo di fornire le basi didattiche teorico-pratiche necessarie alla gestione di un atleta agonista.

PROGRAMMA MATERIE

anno sportivo 2019

SCHEMI INTRODUTTIVI PER LA CORRETTA DIDATTICA DI INSEGNAMENTO

- ESERCIZI GENERALI
- ESERCIZI SPECIFICI

GLI ESERCIZI AUSILIARI EFFICIENTI

DIFFERENZA TRA LA PESISTICA “MODERNA” E LA PESISTICA 3.0

- FALSI MITI E NUOVE CREDENZE
- LA SCUOLA DI PESISTICA ITALIANA

AVVIAMENTO ALLA PESISTICA OLIMPICA

- L’APPROCCIO IN ETA’ PREPUBERALE
- L’APPROCCIO IN ETA’ ADOLESCENZIALE
- L’APPROCCIO IN ETA’ GIOVANILE
- L’APPROCCIO IN ETA’ ADULTA

PREVENZIONI INFORTUNI

CORRETTA GESTIONE DEGLI AUSILI

- CINTA – POLZINI – CINTURINI – GINOCCHIERE/FASCE – SCARPE

Al termine del Corso, a tutti coloro che supereranno l’esame finale sarà rilasciato il Diploma di Qualifica Tecnica Federale di 1° Livello Allenatore Pesistica Olimpica

INSEGNAMENTO DELLO STRAPPO (dinamica e meccanica del movimento)

- LO STACCO → POSIZIONE - PREATTIVAZIONE - BARICENTRI
- IL CAMBIO → RAPPORTO ANGOLO GINOCCHIO/ANCHE - BARICENTRI - GESTIONE DEL PIEDE
- LO SCAMBIO → CORRETTA DISTRIBUZIONE DELLE FORZE. TRASMISSIONE DI FORZA ATLETA/BILANCIERE - COORDINAZIONE ANCA/GINOCCHIO/CAVIGLIA - CORRETTA DISTRIBUZIONE DELLE FORZE
- L'INCASTRO → GESTIONE ARTICOLAZIONE OMERO SCAPOLARE - GOMITO - POLSI- BACINO

INSEGNAMENTO DELLO SLANCIO (dinamica e meccanica del movimento)

LA GIRATA:

- LO STACCO → POSIZIONE - PREATTIVAZIONE - BARICENTRI
- IL CAMBIO → RAPPORTO ANGOLO GINOCCHIO/ANCHE - BARICENTRI - GESTIONE DEL PIEDE
- LO SCAMBIO → CORRETTA DISTRIBUZIONE DELLE FORZE. TRASMISSIONE DI FORZA ATLETA/BILANCIERE - COORDINAZIONE ANCA/GINOCCHIO/CAVIGLIA - CORRETTA DISTRIBUZIONE DELLE FORZE
- L'INCASTRO → CORRETTA GESTIONE DEL MOVIMENTO DI FLESSIONE DI SPALLA - GESTIONE DEL POSIZIONAMENTO DEL BILANCIERE SULLA CLAVICOLA. GESTIONE DEL PIEDE E DEL BACINO

LA SPINTA:

- FRONTALE → PRO CONTRO DINAMICA
- SFORBICIATA → PRO CONTRO DINAMICA

Durante il Corso i partecipanti avranno modo di assistere alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani Under 17, in programma il 9 e 10 novembre (Lido di Ostia), per comprendere attivamente la gestione della gara.

Il Corso sarà interamente condotto e diretto dalla Direzione Tecnica della Nazionale di Pesistica Olimpica.

Al termine del Corso, a tutti coloro che supereranno l'esame finale sarà rilasciato il Diploma di Qualifica Tecnica Federale di 1° Livello Allenatore Pesistica Olimpica