STRENGTH ACADEMY
FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

P R O G R A M M A

CORSO DI I LIVELLO 2020

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

ALLENATORE DI PESISTICA OLIMPICA

Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI	
4	• Introduzione	*Teoria*
16	• Lo Strappo	*Pratica*
16	• Lo Slancio	*Pratica*
4	• Gli esercizi Ausiliari	*Pratica*
4	• Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	*Teoria*
2	• Regolamento e gestione della gara	*Teoria*
8	• Psicologia applicata allo Sport	*Teoria*
10	• L'approccio alla pesistica giovanile (prepuberale)	*Teoria*
64	**T O T A L E**	
20	**STUDIO INDIVIDUALE**	
	• Studio del libro di testo ***"Pesistica. Sport per tutti gli sport"***	
84	**TOTALE**	

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
4	**Introduzione**
	Differenze tra allenamento di un soggetto in età prepuberale e un soggetto in età adulta
	Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico
	Punti fondamentali e di base:
	• *Relazione dei baricentri dell'atleta e del bilanciere*
	• *Traiettoria che deve sviluppare il bilanciere*
	• *Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciere*
	• *Gruppi muscolari coinvolti*
	• *Concetto di tempo o ritmo dell'alzata*
16	**Lo Strappo**
	Corretto approccio al bilanciere
	Dinamica del movimento
16	**Lo Slancio**
	Corretto approccio al bilanciere nell'esercizio tecnico della girata
	Dinamica del movimento
4	**Gli esercizi ausiliari**
	Lavori dalle varie altezze
	Lavori con stop isometrici
	Spinte dai blocchi
	Lavori a piedi fermi
4	**Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari**
	Ridotta mobilità del cingolo omero scapolare
	Ridotta mobilità dell'anca
	Ridotta mobilità della caviglia
	Rapporti di forza fra quadricipite, gluteo, adduttori e ischiocrurali
	Gli esercizi di muscolazione
2	**Regolamento e gestione gara**
	Regolamenti federali applicati durante le competizioni agonistiche
	Analisi di una corretta strategia di gestione di gara
8	**Psicologia applicata allo Sport**
	Individuo
	Gruppo
	Comunicazione
	Le diverse fasce di età
	Le diverse personalità
	Processi di gestione dell'allenamento

10	**L’approccio alla pesistica giovanile (prepuberale)**
	Identificazione delle metodiche di allenamento
	Analisi del movimento
	Esercizi per lo sviluppo del ritmo
	Esercizi per lo sviluppo dell’equilibrio
	Esercizi per la combinazione motoria e intersegmentaria
	Esercizi per lo sviluppo della capacità condizionale forza
20	**STUDIO INDIVIDUALE**
	Libro di testo “Pesistica. Sport per tutti gli sport” – *Antonio Urso*