



PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO 2021

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI
ALLENATORE DI PESISTICA OLIMPICA

Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE	INDICE DEGLI ARGOMENTI	
16	• Lo Strappo	<i>Pratica</i>
16	• Lo Slancio	<i>Pratica</i>
4	• Gli esercizi Ausiliari	<i>Pratica</i>
4	• Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	<i>Teorico/ Pratico</i>
8	• Psicologia applicata allo Sport	<i>Teoria</i>
48	T O T A L E	
100	STUDIO INDIVIDUALE	
	• Studio del libro di testo " <i>Pesistica. Sport per tutti gli sport</i> "	
	• Studio del libro di testo " <i>Allenare la forza nei giovani</i> "	
148	T O T A L E	

N. ORE	DESCRIZIONE DEI CONTENUTI
16	Lo Strappo
	Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico
	Punti fondamentali e di base:
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Relazione dei baricentri dell'atleta e del bilanciere</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciere</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciere</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gruppi muscolari coinvolti</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Concetto di tempo o ritmo dell'alzata</i>
	Corretto approccio al bilanciere e dinamica del movimento
	L'approccio metodologico all'esercizio dello strappo in età giovanile (prepuberale)
16	Lo Slancio
	Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico
	Punti fondamentali e di base:
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Relazione dei baricentri dell'atleta e del bilanciere</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Traiettoria che deve sviluppare il bilanciere</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Direzione del vettore di forza che l'atleta deve applicare al bilanciere</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Gruppi muscolari coinvolti</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Concetto di tempo o ritmo dell'alzata</i>
	Corretto approccio al bilanciere
	L'approccio metodologico all'esercizio dello slancio in età giovanile (prepuberale)
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
	La strutturazione di percorsi didattici di avviamento alla pesistica olimpica età prepuberale
8	Psicologia applicata allo Sport
	Individuo
	Gruppo
	Comunicazione
	Le diverse fasce di età

	Le diverse personalità
	Processi di gestione dell'allenamento
100	STUDIO INDIVIDUALE
	Libro di testo "Pesistica. Sport per tutti gli sport" - <i>Antonio Urso</i>
	Libro di testo "Allenare la forza nei giovani" - <i>Antonio Urso</i>