



## **PROGRAMMA MATERIE 2024**

### **CORSO DI II LIVELLO** **PESISTICA OLIMPICA** **Totale Crediti SNaQ 20**

<b>N. ORE</b>	<b>INDICE DEGLI ARGOMENTI</b>	
4	Cenni storici e sviluppo dei processi metodologici e tecnici	<i>Teoria</i>
16	Teoria e metodologia dell'allenamento nella Pesistica Olimpica	<i>Teoria</i>
8	Tecniche e metodi di allenamento per lo sviluppo della performance	<i>Teoria</i>
6	Video analisi del gesto tecnico dello strappo	<i>Teoria e pratica</i>
6	Video analisi del gesto tecnico dello slancio	<i>Teoria e pratica</i>
24	Preparazione atletica avanzata	<i>Teoria e pratica</i>
<b>64</b>	<b>TOTALE</b>	

<b>N. ORE</b>	<b>DESCRIZIONE DEI CONTENUTI</b>
-------------------	----------------------------------

4	<b>Cenni storici e sviluppo dei processi metodologici e tecnici</b>
	Concetto della periodizzazione
	Concetto della programmazione
	Approccio metodologico sistemico-strutturale
16	<b>Teoria e metodologia dell'allenamento nella Pesistica Olimpica</b>
	Selezione del talento
	Analisi e valutazione di genere
	Analisi e valutazione età anagrafica e biologica
	Concetto di atleta come sistema complesso
	Concetto di individualizzazione dell'allenamento
	Strutturazione metodologica del modello per lo sviluppo della prestazione
	"La scuola italiana", un approccio multifattoriale
8	<b>Tecniche e metodi di allenamento per lo sviluppo della performance</b>
	Progettazione, programmazione e sviluppo di un programma di lavoro per un atleta principiante, intermedio e avanzato
6	<b>Video analisi del gesto tecnico dello strappo</b>
	Recap dello sviluppo tecnico delle fasi dello strappo
	Analisi delle traiettorie
	Analisi delle velocità e delle accelerazioni espresse
	Analisi della gestione della combinazione dei baricentri (atleta-bilanciere)
	Analisi dei gruppi muscolari coinvolti
	Valutazione delle differenze tra un sollevamento efficace e uno efficiente
	Analisi e valutazione degli errori
6	<b>Video analisi del gesto tecnico dello slancio</b>
	Recap dello sviluppo tecnico delle fasi dello slancio
	Analisi delle traiettorie
	Analisi delle velocità e delle accelerazioni espresse
	Analisi della gestione della combinazione dei baricentri (atleta-bilanciere)
	Analisi dei gruppi muscolari coinvolti
	Valutazione delle differenze tra un sollevamento efficace e uno efficiente
	Analisi e valutazione degli errori
24	<b>Preparazione atletica avanzata</b>
	Anatomia e biomeccanica dell'anca, chinesologia monostrutturale e polistrutturale
	Anatomia e biomeccanica del ginocchio, chinesologia monostrutturale e polistrutturale

	Anatomia biomeccanica di caviglia e avampiede, chinesologia monostrutturale e polistrutturale
	Anatomia del rachide lombare, chinesologia monostrutturale e polistrutturale
	Anatomia del rachide toracico, chinesologia monostrutturale e polistrutturale
	Anatomia del cingolo scapolare, chinesologia monostrutturale e polistrutturale
	Anatomia della spalla, chinesologia monostrutturale e polistrutturale
	Anatomia di gomito e polso, chinesologia monostrutturale e polistrutturale
<b>64</b>	<b>TOTALE</b>