

ASI VITATTIVA

CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICI DI SALA PESI

BODY BUILDING E POWERLIFTING

La didattica nel Primo Livello.

Il corso di formazione per tecnici di sala pesi comprende 32 ore di insegnamento teorico e 8 ore di pratica (stage gratuito) che sarà svolto, appena superata la prova di esame, presso la struttura JOYSPORT

- Nozioni di base: che cos'è l'allenamento.
- Cenni su anatomia e fisiologia del corpo umano.
- I Metabolismi Energetici – concetti e applicazioni
- Lo Stimolo – concetti e metodologia di base
- Comprendere le differenze tra l'allenamento al Maschile e quello al Femminile
- Comprendere le differenze tra l'allenamento di Body Buiding e Powerlifting.
- Apparato Muscolo Scheletrico – Alterazioni morfologiche (paramorfismi e dismorfismi).
- Pratica sugli esercizi fondamentali – Chinesiologia
- Conoscenza e utilizzo delle macchine e attrezzature Cardio Toniche
- Concetti base di Nutrizione e Supplementazione Sportiva.
- La Figura del Tecnico Sportivo e la gestione della comunicazione con gli allievi.
- Elaborazione di una tabella di allenamento

PROGRAMMA POWERLIFTING

1. Che cosa è e quando nasce il Powerlifting
2. Informazioni sulla attrezzatura necessaria e suo utilizzo
3. Approccio agli esercizi dello Squat della panca e dello stacco da terra.
4. Squat – pratica con tecnica di base
5. Panca – pratica con tecnica di base
6. Stacco da terra – pratica con tecnica di base
7. Nozioni sull'applicazione del powerlifting per la costruzione della forza e per la preparazione nei diversi sport
8. Nozioni sulla fase agonistica del powerlifting e programmazione base dell'allenamento.