

Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive



ATTIVITA' DI TIROCINIO GLI STUDENTI DEL TERZO ANNO

TECNICHE DI MODULAZIONE DEL CARICO E INTEGRAZIONE DELLE CAPACITA'



Iscrizione: compilare il modulo Google
(massimo 120 partecipanti)

6 SEMINARI TECNICI, CON PRODUZIONE
DI 7 ELABORATI VISIONATI DALLA
COMMISSIONE DOCENTI.
SE ELABORATO VALUTATO POSITIVAMENTE
SARA' ATTRIBUITI 5 CREDITI.

In Presenza con Frequenza Obbligatoria

Sede: Scienze Motorie e Sportive, Via Giuseppe Bambagioni n. 4 Perugia



Presentazione

Frequentando le palestre o centri sportivi si può notare che oltre alla sala pesi, ci sono una, due o più sale adibite esclusivamente al fitness. È un settore talmente vasto e talmente in espansione, che se si vuole diventare un istruttore di fitness, bisogna conoscerlo adeguatamente al fine di poter valutare con precisione la disciplina da insegnare più adatta alle proprie capacità.

Lo scopo del corso è quello di illustrare, in modo concreto e con un approccio esperienziale, le tre figure professionali più importanti che ruotano attorno al mondo del fitness e delle palestre.

La prima è l'Istruttore di Sala Pesi e Personal Trainer e l'altra è il Istruttore di corsi di sala .

Tra queste tre professioni, pur avendo molte similitudini, in realtà esiste una netta distinzione.

Un Personal Trainer è un vero e proprio professionista riconosciuto ufficialmente, esperto del fitness, che mette a disposizione le proprie conoscenze in maniera esclusiva a chiunque dovesse richiederle.

L'istruttore di Sala Pesi si presenta come un professionista del fitness che dedica le proprie conoscenze a tutte le persone iscritte in palestra.

L'istruttore/rice di Fitness musicale di gruppo possiede delle competenze tecniche specifiche, legate alla capacità di utilizzare la musica per "costruire" le sedute di allenamento e nel contempo guidare la classe all'unisono. La musica rappresenta uno strumento di lavoro attraverso il quale è possibile costruire sessioni di allenamento diverse inglobabili in due macrocategorie: 1) lezioni "coreografiche" dove le capacità coordinative speciali sono ampiamente chiamate in causa: 2) lezioni cosiddette di "tonificazione" (total body conditioning) dove si cerca uno stimolo muscolare più importante; in questo secondo caso la musica può essere utilizzata sia come stimolo motivazionale o integrata all'interno di schemi come le varie forme di CIRCUIT TRAINING. Entrambe le due tipologie di lezione mirano al miglioramento psico-fisico del cliente-tipo del centro fitness.

Saranno pertanto approfondite tematiche inerenti all'allenamento, con analisi dettagliata degli esercizi e delle tecniche di allenamento, ma anche gli aspetti necessari a realizzare una periodizzazione finalizzata a migliorare la forma fisica e un'attenta analisi delle varie fasi che compongono un'unità di allenamento, dal riscaldamento a gli esercizi di mobilità articolare, al defaticamento.

Argomenti

Primo incontro

Prof. Salvatore Turco

Martedì 7 marzo 9:00/12:00

- Presentazione del corso
- L'istruttore di sala pesi: competenze e responsabilità all'interno del centro fitness
- Primo approccio con il cliente: accoglienza, scheda di anamnesi, prima programmazione.

Secondo incontro

Martedì 14 marzo 9:00/12:00

Dott.ssa Valentina Tortoioli

- Warm-up

Terzo Incontro

Prof. Roberta Galli

Martedì 21 marzo 9:00/12:00

- L'istruttrice sala fitness

Quarto/ Quinto/ Sesto incontro

Prof. Salvatore Turco

Martedì 28 marzo; 4 aprile; 18 aprile 9:00/12:00

- Come creare una scheda
- Proposte di progressioni lineari
- Proposte di periodizzazioni ondulate e lineari
- Il volume ideale
- Metodi di allenamento ed esercizi
- Tecniche di allenamento

