



Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive



ATTIVITA' DI TIROCINIO PER STUDENTI DEL 3° ANNO

TECNICHE DI MODULAZIONE DEL CARICO E INTEGRAZIONE DELLE CAPACITA' NEL FITNESS

Inizio martedì 9 marzo 2021 ore 9.00

Collegamento su TEAMS nell'aula di

lezione di Metodologia dell'allenamento sportivo

PER L'ISCRIZIONE INVIARE MAIL A:

tirocinio.smotorie@libero.it



6 SEMINARI TECNICI, CON PRODUZIONE
DI 7 ELABORATI CHE SARANNO
VISIONATI DALLA COMMISSIONE DOCENTI.
PER OGNI ELABORATO
VALUTATO POSITIVAMENTE
SARA' ATTRIBUITO 1 CREDITO FORMATIVO

La partecipazione ai 6 seminari (frequenza obbligatoria al 100%) darà diritto a n. 1 CFU.

La partecipazione ai 6 seminari e la consegna degli elaborati darà diritto a n. 8 CFU totali



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 due figure professionali più importanti che ruotano attorno al mondo del fitness e delle palestre.

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

Tra queste due 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.

Il corso per istruttore di sala pesi rappresenta un evento altamente professionale, una formazione teorica e pratica in grado di approfondire tutti gli argomenti necessari per operare all'interno di un 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.

Altra tematica che verrà affrontata all'interno del corso riguarda le eventuali ipotesi di responsabilità sia civile che penale cui l'istruttore può andare incontro durante lo svolgimento della sua professione e le tutele e precauzioni che possono essere assunte per prevenire o quanto meno limitare tali responsabilità.

Argomenti

Primo incontro martedì 9 marzo 2021 ore 9.00

Prof. Salvatore Turco

- 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 16 marzo 2021 ore 9.00

Prof.essa Claudia Franceschini

- Warm-up: la sua importanza e gli approcci operativi – Mobilità: un progetto a lungo termine - Strutture anatomiche coinvolte nella mobilità – Mobilità articolare e Stretching: differenze, metodi e tecniche – Integrazione del concetto delle catene miofasciali nel training della mobilità – Downregulation: la capacità di rilassamento - Cenni sulla gestione del tono muscolare e corretta postura – Defaticamento e Cool Down: approcci operativi – Osservare il movimento: valutazioni possibili per la mobilità nell'ambito del fitness - Pianificare, programmare e periodizzare il Warm Up

Terzo Incontro martedì 23 marzo 2021 ore 9.00

Prof. Andrea Galli

- Responsabilità civile e penale dell'istruttore di sala pesi
- Forme di prevenzione e tutela rispetto a queste responsabilità
- Disamina della normativa sulla privacy in tema di raccoglimento e conservazione di dati sensibili

Quarto/ Quinto/ Sesto incontro martedì 30 marzo 6 e 13 aprile 2021 ore 9.00

Prof. Salvatore Turco

- 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