

# **PROGRAMMA DIDATTICO – CORSO ISTRUTTORI II**

## **LIVELLO**

### Modulo 1

#### **1) Anatomia, fisiologia e biochimica muscolare**

- Apparato locomotorio:
  - a) Osso: struttura e funzioni
  - b) Articolazione: generalità e quali conoscere
  - c) Muscolo
- Struttura del muscolo
- Unità Motoria
- Contrazione muscolare:
  - a) Cenni biochimici e fisiologici
  - b) Cenni biomeccanici
- Supercompensazione
- DOMS

#### **2) Bioenergetica dell'esercizio**

- I sistemi energetici: anaerobico alattacido, anaerobico lattacido, aerobico

#### **3) Parte pratica**

- Concetto di riscaldamento (teoria)
- Schema di costruzione di una scheda di allenamento: cliente medio vs cliente esperto
- Scheda per il petto (teoria) → lavoro interattivo
- Scheda per i bicipiti (teoria) → lavoro interattivo
- Il riscaldamento (pratica)
- Scheda per il petto (pratica)
- Scheda per i bicipiti (pratica)

### Modulo 2

#### **1) Dimagrimento e cardiofitness**

- Obesità
- Principi per il dimagrimento: allenamento aerobico e allenamento della forza
- Cardiofitness
- Circuit training

#### **2) Allenamento della forza**

- La forza e le sue classificazioni
- Variabili nell'allenamento della forza
- Carico massimale
- Plasticità muscolare: effetti dell'allenamento della forza
- Metodologia dell'allenamento della forza
- Valutazioni funzionali da campo

### **3) Parte pratica**

- Scheda per il dorso (teoria) → lavoro interattivo
- Scheda per gli arti inferiori estensori (teoria) → lavoro interattivo
- Il riscaldamento (pratica)
- Scheda per il dorso (pratica)
- Scheda per gli arti inferiori (pratica)
- Cardiotraining a circuito e varianti

## Modulo 3

### **1) Linee PRE-HAB e RE-HAB, primo soccorso**

- Algie e paramorfismi più o meno legati al mondo dello sport
- Prevenzione in palestra
- Recupero funzionale in palestra: alcuni esempi
- Stretching
- Accenni di primo soccorso

### **2) Alimentazione e integrazione**

- Cenni per una corretta alimentazione: macronutrienti, IG
- Integratori proteici
- Aminoacidi ramificati
- La creatina

### **3) Parte pratica**

- Scheda per gli arti inferiori “flessori” (teoria) → lavoro interattivo
- Il riscaldamento (pratica)
- Scheda per gli arti inferiori (pratica)
- Circuito con manubrio (pratica)
- Stretching statico (pratica)