

# Corso Preparatore Atletico e Sportivo

Potete trovare tutte le informazioni sul prossimo corso di Preparatore Atletico e Sportivo alla pagina web <http://www.nonsolofitness.it/corsi/preparatore-atletico-sportivo.html>.

## Programma del corso:

- i. Teoria e metodologia dell'allenamento sportivo
- ii. Meccanismi energetici
- iii. Le fibre muscolari
- iv. Anatomia funzionale
- v. Le capacità condizionali: forza, resistenza, rapidità, mobilità articolare
- vi. Le capacità coordinative
- vii. La programmazione dell'allenamento: macrociclo, mesociclo, microciclo, singola seduta
- viii. I mezzi dell'allenamento
- ix. Controllo dell'allenamento e valutazione funzionale: test da campo e da laboratorio
- x. Preatletismo generale e specifico
- xi. Esempi di esercizi di preatletismo generale e specifico (parte pratica)
- xii. Metodi di lavoro per lo sviluppo della forza
- xiii. Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della forza (parte pratica)
- xiv. Metodi di lavoro per lo sviluppo della resistenza
- xv. Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della resistenza (parte pratica)
- xvi. Metodi di lavoro per lo sviluppo della rapidità
- xvii. Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della rapidità (parte pratica)
- xviii. Metodi di lavoro per lo sviluppo della mobilità articolare
- xix. Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della mobilità articolare (parte pratica)
- xx. Metodi di lavoro per lo sviluppo della propriocettività ed equilibrio
- xxi. Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della propriocettività ed equilibrio (parte pratica)

- xxii. Metodi di lavoro funzionale
- xxiii. Esempi di sedute pratiche di allenamento funzionale
- xxiv. Allenamento preventivo e compensativo
- xxv. Esercizi di prevenzione e di compenso