DOPPIO TITOLO

MASTER IN PERSONAL TRAINER

+

MASTER IN MUSCOLAZIONE E FITNESS

ITMAS058



DESTINATARI

Questo doppio **Master in Personal Trainer + Master in Muscolazione e Fitness** è rivolto a uomini d'affari, imprenditori o lavoratori nel campo dello sport.

Fornisce conoscenze sulla figura del personal trainer, sul sistema osseo, sulla fisiologia muscolare, sui sistemi energetici, sul metabolismo nella fisiologia dell'esercizio, sull'allenamento, sugli infortuni sportivi, sul primo soccorso, sulle basi anatomiche, sul metabolismo nella fisiologia dell'esercizio e sul primo soccorso.

Lo studente avrà accesso a un corso iniziale in cui troverà informazioni sulla metodologia di apprendimento, sulla qualifica che riceverà, sul funzionamento del Campus Virtuale, su cosa fare una volta terminato il corso e su informazioni su Grupo Esneca Formación. Inoltre, lo studente avrà accesso a un servizio di **lezioni dal vivo**.

SCHEDA TECNICA

ORE DI STUDIO
600H

MODALITÀ
ONLINE
*La modalità comprende moduli con lezioni dal vivo.

CORSO DI PRESENTAZIONE
ONLINE

TUTOR
PERSONALE

LINGUA
ITALIANO

DURATA
FINO AD UN ANNO
*Prorogabile

IMPORTO

IMPORTO ORIGINALE: ~~2380 €~~
IMPORTO ATTUALE: 595 €

TITOLO OTTENUTO

Una volta terminati gli studi e superate le prove di valutazione, lo studente riceverà un diploma che attesta il " **MASTER IN PERSONAL TRAINER + MASTER IN MUSCOLAZIONE E FITNESS**", rilasciato dalla ESNECA BUSINESS SCHOOL, avallato dal nostro status di membri del CECAP e dell'AEEN, le massime istituzioni spagnole in materia di formazione e qualità.

I diplomi portano anche il sigillo del Notariato Europeo, che attesta la validità, il contenuto e l'autenticità del titolo a livello nazionale e internazionale.

CONTENUTO FORMATIVO

PARTE 1

MODULO 1. INTRODUZIONE AL PERSONAL TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 1. CONCETTI E DEFINIZIONI

UNITÀ DIDATTICA 2. FITNESS

1. Evoluzione del *fitness*

UNITÀ DIDATTICA 3. ALLENAMENTO PERSONALIZZATAO

1. Servizio personalizzato vs. allenamento personale

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 2. PROFILO DEL PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 1. DEFINIZIONE DI PERSONAL TRAINER

1. Legislazione
   -Catalogna
   -Comunità di Madrid
2. Codice etico

UNITÀ DIDATTICA 2. COMPETENZE E FUNZIONI DEL PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 3. REQUISITI TECNICI DEL PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 4. AREE DI SVILUPPO

UNITÀ DIDATTICA 5. PROGRESSI DEL PERSONAL TRAINER

1. Evoluzione della tecnica
2. Allenatori qualificati

UNITÀ DIDATTICA 6. USCITA PROFESSIONALE

1. Servizio *online*
   -Vantaggi del servizio *online*
   -Svantaggi del servizio *online*

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 3. PROFILO DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. RICHIESTE

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPOLOGIE DI UTENTI

1. Estetica

2. Obbligo
3. Competitività
4. Mantenimento
5. Salute

UNITÀ DIDATTICA 3. FATTORI CHIAVE DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 4. GRUPPI DI LAVORO CON I CLIENTI

UNITÀ DIDATTICA 5. COMPLICAZIONI NEL RAPPORTO DI LAVORO

UNITÀ DIDATTICA 6. COMUNICAZIONE CON IL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 7. PIANO DI MARKETING

1. Definizione
2. Immagine
3. Comunicazione e inALLENAMENTO
4. Risultati
5. Controllo e valutazione

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 4. VALUTAZIONE DELLO STATO FISICO DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. PRIMO CONTATTO

UNITÀ DIDATTICA 2. PUNTO DI PARTENZA E OBIETTIVI

1. Composizione corporea
   -Calcolare la percentuale di grasso corporeo
2. Forza muscolare
   -Flessioni
   -Addominali
   -Forza massima
3. Resistenza cardiovascolare
   -Camminare o correre per 1,5 km
   -Gradino
4. Postura e flessibilità

UNITÀ DIDATTICA 3. VALUTAZIONE ATTIVA

1. *Fitness* cardiovascolare
2. *Fitness* muscolare
3. *Fitness* anatomico

UNITÀ DIDATTICA 4. FATTORI DI RISCHIO

1. Storia familiare
2. Fumo
3. Ipertensione
4. Ipercolesterolemia
5. Alterazione dei livelli di glucosio nel sangue
6. Obesità
7. Vita sedentaria

UNITÀ DIDATTICA 5. RISULTATI

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 5. PIANIFICAZIONE E PROGETTAZIONE DI UN PROGRAMMA

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUTTURE TEMPORANEE

UNITÀ DIDATTICA 2. PIANIFICAZIONE, PROGRAMMAZIONE E PERIODIZZAZIONE DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

1. Periodizzazione
   -Tipi di periodizzazione

UNITÀ DIDATTICA 3. ASPETTI ESSENZIALI DEL PROGRAMMA

UNITÀ DIDATTICA 4. OBIETTIVI PIÙ RICHIESTI

1. Riduzione del grasso corporeo
2. Aumento del tono muscolare

UNITÀ DIDATTICA 5. FASI DEL PROGRAMMA

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 6. ATTREZZATURE E AMBIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DEL MATERIALE NECESSARIO

UNITÀ DIDATTICA 2. FATTORI AMBIENTALI

1. Clima
2. Altitudine
3. Attrezzature

UNITÀ DIDATTICA 3. FATTORI DI MISURAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 4. ATTREZZATURA ESTERNA O DOMESTICA

UNITÀ DIDATTICA 5. ATTREZZATURA IN PALESTRA

1. Manutenzione materiale

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 7. ADATTAMENTI ORGANICI ALL’ALLENAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELL'ADATTAMENTO

1. Sindrome Generale di Adattamento
2. Legge di Arndt-Schulz
3. Supercompensazione

UNITÀ DIDATTICA 2. FATTORI DETERMINANTI

1. Tipo di allenamento
2. Genetica
3. Livello di prestazione sportiva

UNITÀ DIDATTICA 3. ADATTAMENTI ALL’ALLENAMENTO AEROBICO

1. Metabolico
2. Muscolare
3. Cardiovascolare
4. Respiratorio
5. Scheletrico
6. Composizione corporea

UNITÀ DIDATTICA 4. ADATTAMENTI ALL’ALLENAMENTO ANAEROBICO

1. Neurologico
2. Muscolare
3. Metabolico
4. Scheletrico
5. Composizione corporea

UNITÀ DIDATTICA 5. SOVRALLENAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 6. DISALLENAMENTO

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI FORZA

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

1. Sollevamento pesi

UNITÀ DIDATTICA 2. BENEFICI DELL’ALLENAMENTO DI FORZA

UNITÀ DIDATTICA 3. MITI DELL’ALLENAMENTO DI FORZA

UNITÀ DIDATTICA 4. PIANIFICAZIONE DEL PROGRAMMA DI FORZA

1. Quantità di peso o resistenza
2. Numero di ripetizioni
3. Numero di serie
4. Frequenza degli allenamenti
5. Numero di esercizi
6. Durata della sessione
7. Organizzazione degli esercizi
8. Riposo tra le serie
9. Recupero tra gli allenamenti
10. Aumento del peso utilizzato

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 9. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI RESISTENZA

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

UNITÀ DIDATTICA 2. COMPONENTI DELL'ALLENAMENTO DI RESISTENZA

1. Tipo di esercizio

2. Intensità
3. Frequenza
4. Durata
5. Progressione
6. Riscaldamento e defaticamento

UNITÀ DIDATTICA 3. TIPI DI ALLENAMENTO DI RESISTENZA

1. Addestramento LSD
2. Allenamento di ritmo/tempo
3. Allenamento intervallato
4. Allenamento in circuito
5. Esercizi per le braccia

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 10. PROGRAMMA CROSS TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DEL CROSS TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 2. PROGETTAZIONE DEL CROSS TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 3. VANTAGGI DEL CROSS TRAINING

Riepilogo
Spazio Didattico
Soluzioni

MODULO 11. ASPETTI NUTRIZIONALI

UNITÀ DIDATTICA 1. NUTRIZIONE NEL PERSONAL TRAINING

UNITÀ DIDATTICA 2. ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

1. Alimenti
2. Razioni
3. Nutrienti
4. Rapporto tra cibo e nutrizione

UNITÀ DIDATTICA 3. PIRAMIDE ALIMENTARE

UNITÀ DIDATTICA 4. ESIGENZE ENERGETICHE

1. Unità di misura dell'energia
2. Metabolismo basale
3. Bilancio energetico e disponibilità di energia

UNITÀ DIDATTICA 5. CLASSIFICAZIONE DEI NUTRIENTI

1. Macronutrienti
   -Carboidrati o glucidi
   -Lipidi o grassi
   -Proteine
   -Acqua
2. Micronutrienti
   -Vitamine
   -Minerali

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 12. CONTROLLO DELL'EVOLUZIONE DEL CLIENTE

UNITÀ DIDATTICA 1. STRUMENTI DI MONITORAGGIO DEI PROGRESSI

1. Grafici delle prestazioni
2. Diario di allenamento

UNITÀ DIDATTICA 2. CONFRONTO TRA LO STATO PRECEDENTE E LO STATO ATTUALE

UNITÀ DIDATTICA 3. PREVISIONE FUTURA

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 13. ALLENAMENTO IN POPOLAZIONI SPECIALI

UNITÀ DIDATTICA 1. ESERCIZIO FISICO E GRUPPI DI POPOLAZIONE SPECIFICI

1. Donne incinte
   -Benefici dell'attività fisica durante la gravidanza
   -Svantaggi dell'attività fisica durante la gravidanza
   -Definizione del programma di allenamento personale
2. Bambini e adolescenti
3. Terza età
   -Adeguatezza dell'allenamento personale
   -Obiettivi dell'allenamento personale

UNITÀ DIDATTICA 2. ESERCIZIO FISICO E DISABILITÀ

1. Disabilità intellettuale
   -Definizione del programma di allenamento personale
2. Disabilità fisica
   -Definizione del programma di allenamento personale

UNITÀ DIDATTICA 3. ESERCIZIO FISICO E PATOLOGIE

1. Problemi cardiovascolari
   -Definizione del programma di allenamento personale
2. Problemi respiratori
   -Definizione del programma di allenamento personale

UNITÀ DIDATTICA 4. ESERCIZIO FISICO E MALATTIE

1. Obesità
2. Osteoporosi
   -Definizione del programma di allenamento personale
3. Cancro
   -Definizione del programma di allenamento personale

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 14. PRINCIPI PSICOLOGICI

UNITÀ DIDATTICA 1. PSICOLOGIA DELLO SPORT

UNITÀ DIDATTICA 2. RIEPILOGO STORICO

UNITÀ DIDATTICA 3. AREE DI SVILUPPO

1. Motivazione
2. Ansia
3. Attenzione e concentrazione
4. Personalità

UNITÀ DIDATTICA 4. PSICOLOGO DELLO SPORT VS. PERSONAL TRAINER

UNITÀ DIDATTICA 5. PSICOLOGIA NELLE LESIONI SPORTIVE

1. Fattori psicologici soggetti alle lesioni
2. Cronologia delle lesioni
3. Intervento psicologico per la prevenzione delle lesioni
4. Stress e vulnerabilità alle lesioni

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 15. LESIONI SPORTIVE

UNITÀ DIDATTICA 1. CARATTERISTICHE DELLE LESIONI SPORTIVE

1. Componenti del sistema muscolo-scheletrico
   -Muscoli
   -Ossatura
   -Articolazioni e i loro componenti

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI LESIONE

UNITÀ DIDATTICA 3. CAUSE E PREVENZIONE

1. Fasi del programma di prevenzione delle lesioni
2. Fase pre-allenamento: riscaldamento
   -Riscaldamento generale
   -Stretching statico
   -Riscaldamento specifico
   -Stretching dinamico

UNITÀ DIDATTICA 4. TRATTAMENTO

1. Lesioni acute
   -*Protection* (protezione)
   -*Rest* (riposo)
   -*Ice* (trattamento freddo)
   -*Compression* (compressione)
   -*Elevation* (elevazione)
2. Lesioni da uso eccessivo
   -Fattori intrinseci
   -Fattori estrinseci
3. Metodi di supporto

UNITÀ DIDATTICA 5. RIABILITAZIONE

1. Periodo acuto
2. Periodo di riabilitazione
3. Periodo di allenamento

UNITÀ DIDATTICA 6. LESIONI FREQUENTI

1. Distorsioni e stiramenti
2. Strappi muscolari
3. Lesioni al ginocchio
4. Tendine d'Achille
5. Fratture e lussazioni

Riepilogo
Spazio Didattico

MODULO 16. PRIMO SOCCORSO

UNITÀ DIDATTICA 1. SITUAZIONI DI EMERGENZA

1. Tecnica ABC e PAS

UNITÀ DIDATTICA 2. INCIDENTI FREQUENTI

1. Ferite
2. Emorragie
3. Traumatismi
   -Immobilizzazione di fratture
4. Incidenti elettrici
5. Punture e morsi di animali

UNITÀ DIDATTICA 3. TRASPORTO DELLA PERSONA

UNITÀ DIDATTICA 4. PRATICHE DI RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE (RCP)

UNITÀ DIDATTICA 5. KIT DI PRONTO SOCCORSO

Riepilogo
Spazio Didattico

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA

PARTE 2

ISTRUTTORE DI MUSCOLAZIONE E FITNESS I

INTRODUZIONE

MODULO 1. INTRODUZIONE AL FITNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. ORIGINI ED EVOLUZIONE DEL FITNESS

1. Dalle palestre ai centri *fitness*
   -Consolidamento del fenomeno *fitness*

UNITÀ DIDATTICA 2. DEFINIZIONE, CONCETTO E FILOSOFIA DEL FITNESS

1. Concetti correlati
2. Cos'è il *fitness*?
3. Concetto di *wellness*

UNITÀ DIDATTICA 3. ALLENAMENTO PERSONALE O PERSONAL TRAINING

1. Origine ed evoluzione dell'allenamento personale
2. Concetto di allenamento personale

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 2. FIGURA DELL'ISTRUTTORE DI MUSCOLAZIONE E FITNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. PROFILO PROFESSIONALE

UNITÀ DIDATTICA 2. CARATTERISTICHE DELL'ISTRUTTORE DI MUSCOLAZIONE E FITNESS

1. Principi per lo svolgimento del lavoro
2. Qualità e abilità

UNITÀ DIDATTICA 3. FORMAZIONE

1. Sbocchi professionali

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 3. BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DEL MOVIMENTO

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALLA FISIOTERAPIA

UNITÀ DIDATTICA 2. FONDAMENTI FISICI DEL MOVIMENTO

1. Meccanica del movimento
   -Massa
   -Forza
   -Leggi di Newton
   -Leva
   -Movimento-accelerazione
   -Attrito
   -Vettore
   -Energia
   -Lavoro

UNITÀ DIDATTICA 3. FONDAMENTI ANATOMICI DEL MOVIMENTO

1. Posizione anatomica di riferimento
   -Piani anatomici
   -Assi di movimento
2. Movimenti articolari

UNITÀ DIDATTICA 4. MECCANICA DEI MUSCOLI

UNITÀ DIDATTICA 5. FISIOLOGIA DEL MOVIMENTO

UNITÀ DIDATTICA 6. ENERGIA E ATTIVITÀ SPORTIVA

1. Metabolismo aerobico e anaerobico

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 4. SISTEMA SCHELETRICO

UNITÀ DIDATTICA 1. FUNZIONI DELLO SCHELETRO

UNITÀ DIDATTICA 2. STRUTTURA OSSEA

1. Composizione dello scheletro
   -Tessuto osseo
   -Tessuto cartilagineo
   -Tessuto fibroso
2. Costituzione delle ossa
   -Tessuto osseo compatto
   -Tessuto osseo spugnoso
3. Tipi di ossa
   -Ossa lunghe
   -Ossa corte
   -Ossa piatte
   -Ossa irregolari

UNITÀ DIDATTICA 3. SCHELETRO UMANO

1. Scheletro assile
   -Ossa della testa
   -Ossa del tronco
2. Scheletro appendicolare
   -Ossa del cingolo scapolare
   -Ossa degli arti superiori
   -Ossa del cingolo pelvico
   -Ossa degli arti inferiori

UNITÀ DIDATTICA 4. ARTICOLAZIONI

1. Tipi di articolazioni
   -Secondo la loro funzione
   -Secondo la loro struttura

UNITÀ DIDATTICA 5. PATOLOGIA DELLE OSSA

1. Curvatura anomala
2. Osteoporosi
3. Artrite
4. Fratture

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 5. SISTEMA MUSCOLARE

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL SISTEMA MUSCOLARE

UNITÀ DIDATTICA 2. TESSUTO MUSCOLARE

1. Muscolo scheletrico
2. Muscolo cardiaco
3. Muscolo liscio

UNITÀ DIDATTICA 3. FUNZIONI DEL SISTEMA MUSCOLARE

UNITÀ DIDATTICA 4. STRUTTURA DEL MUSCOLO SCHELETRICO

1. Unioni: tendini e legamenti
2. Movimenti e gruppi muscolari

UNITÀ DIDATTICA 5. PRINCIPALI MUSCOLI SCHELETRICI

1. Testa, faccia e collo
2. Tronco
3. Arti superiori
4. Arti inferiori

UNITÀ DIDATTICA 6. ALTERAZIONI DEL SISTEMA MUSCOLARE

1. Distrofia muscolare
2. Spasmo muscolare o crampo
3. Fibromialgia

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 6. SISTEMI ENERGETICI E METABOLISMO NELL'ESERCIZIO

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE AL SISTEMA ENERGETICO

1. Adenosina trifosfato (ATP)

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI SISTEMI ENERGETICI

1. Sistema dei fosfageni o anaerobico alattacido
2. Sistema anaerobico lattacido (glicogeno)
3. Sistema aerobico o ossidativo

UNITÀ DIDATTICA 3. RISPOSTE METABOLICHE ALL'ESERCIZIO

1. Deplezione della fosfocreatina
2. Deplezione del glicogeno muscolare
3. Deplezione del glicogeno epatico
4. Diminuzione del pH muscolare o acidosi

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 7. NUTRIZIONE E DIETETICA NELL'ESERCIZIO

UNITÀ DIDATTICA 1. INTRODUZIONE ALL'ALIMENTAZIONE E ALLA NUTRIZIONE

UNITÀ DIDATTICA 2. CLASSIFICAZIONE DEGLI ALIMENTI

UNITÀ DIDATTICA 3. CLASSIFICAZIONE DEI NUTRIENTI

1. Macronutrienti
   -Carboidrati
   -Proteine
   -Lipidi o grassi
2. Micronutrienti
   -Vitamine
   -Minerali
   -Acqua

UNITÀ DIDATTICA 4. BISOGNI ENERGETICI

1. Unità di misura dell'energia
2. Metabolismo basale
3. Bilancio energetico

UNITÀ DIDATTICA 5. ALIMENTAZIONE NELL'ESERCIZIO FISICO

1. Raccomandazioni per l'allenamento
   -Prima dell'allenamento
   -Durante l'allenamento
   -Dopo l'allenamento
2. Alimentazione bilanciata
3. Diete
   -Aumento di peso
   -Perdita di peso
4. Complemento alimentare

Riepilogo
Spazio didattico
Soluzioni

ISTRUTTORE DI MUSCOLAZIONE E FITNESS II

MODULO 8. FONDAMENTI DELL'ALLENAMENTO DI MUSCOLAZIONE E FITNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. PRINCIPI DELL'ALLENAMENTO

1. Principi biologici
   -Principio di unità funzionale
   -Principio di multilateralità
   -Principio di specificità
   -Principio di individualizzazione
   -Principio di varietà
   -Principio di progressione o carico progressivo
   -Principio di sovraccarico
   -Principio di relazione carico-riposo
   -Principio di continuità e ripetizione
2. Principi pedagogici
   -Principio di partecipazione attiva e cosciente
   -Principio di trasferimento
   -Principio di periodizzazione

UNITÀ DIDATTICA 2. PERIODIZZAZIONE

1. Sessione
2. Microciclo
3. Mesociclo
4. Macrociclo

UNITÀ DIDATTICA 3. CARICO DELL'ALLENAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 4. ADATTAMENTI ORGANICI

1. Leggi per l'adattamento organico
   -Sindrome generale di adattamento
   -Legge della soglia
   -Legge della supercompensazione

UNITÀ DIDATTICA 5. SOVRALLENAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 6. DISALLENAMENTO

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 9. PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO DI MUSCOLAZIONE E FITNESS

UNITÀ DIDATTICA 1. OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO

UNITÀ DIDATTICA 2. VALUTAZIONE DELLA CONDIZIONE FISICA

1. Valutazione pre-attiva
2. Valutazione attiva

UNITÀ DIDATTICA 3. IMPORTANZA DELLA PIANIFICAZIONE

UNITÀ DIDATTICA 4. SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Riscaldamento o *warm up*
2. Parte principale
3. Defaticamento o *cool-down*

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 10. FLESSIBILITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI DELLA FLESSIBILITÀ

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI FLESSIBILITÀ

UNITÀ DIDATTICA 3. ALLENAMENTO DELLA FLESSIBILITÀ

1. Benefici e obiettivi
2. Metodi

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 11. FORZA

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI DELLA FORZA

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI FORZA

1. Forza massima
2. Forza rapida o esplosiva
3. Forza resistente

UNITÀ DIDATTICA 3. ALLENAMENTO DELLA FORZA

1. Benefici e obiettivi
2. Metodi
   -Generali
   -Speciali

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 12. RESISTENZA

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI DELLA RESISTENZA

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI RESISTENZA

1. Secondo la muscolatura coinvolta
2. Secondo la specificità sportiva
3. Secondo il lavoro della muscolatura scheletrica
4. Secondo la produzione e il consumo di energia
5. Secondo la durata dello sforzo

UNITÀ DIDATTICA 3. ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA

1. Benefici e obiettivi
2. Metodi
   -Allenamento LSD o long slow distance
   -Allenamento di ritmo/tempo
   -Allenamento a intervalli
   -Allenamento a circuito
   -Allenamento incrociato

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 13. VELOCITÀ

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI DELLA VELOCITÀ

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI VELOCITÀ

1. Velocità pura
2. Velocità complessa

UNITÀ DIDATTICA 3. ALLENAMENTO DELLA VELOCITÀ

1. Fondamenti anatomici e fisiologici
   -Tipo di muscolatura
   -Forza muscolare
   -Biochimica della muscolatura
   -Elasticità, allungamento e rilassamento della muscolatura
   -Misure antropometriche
   -Fattori psicologici
2. Benefici e obiettivi
3. Metodi
   -Velocità di spostamento
   -Velocità di reazione
   -Velocità gestuale

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 14. LESIONI SPORTIVE

UNITÀ DIDATTICA 1. FONDAMENTI DELLE LESIONI SPORTIVE

UNITÀ DIDATTICA 2. TIPI DI LESIONI

1. Lesioni muscolari
2. Lesioni tendinee
3. Lesioni articolari
4. Rachide o colonna vertebrale

UNITÀ DIDATTICA 3. TRATTAMENTO

1. Ghiaccio
2. Compressione
3. Elevazione
4. Riposo

UNITÀ DIDATTICA 4. PREVENZIONE

1. Allungamenti
2. Riscaldamento
3. Allenamento propriocettivo
4. Allenamento della stabilità del tronco e del bacino
5. Allenamento eccentrico
6. Bendaggi e ausili ortopedici
7. Altre strategie di prevenzione

Riepilogo
Spazio didattico

MODULO 15. PRIMO SOCCORSO

UNITÀ DIDATTICA 1. PRINCIPI GENERALI DI PRIMO SOCCORSO

1. Comportamento PAS

UNITÀ DIDATTICA 2. INCIDENTI PIÙ FREQUENTI

1. Cadute e colpi
2. Ferite
3. Emorragie
4. Ustioni
5. Incidenti elettrici

UNITÀ DIDATTICA 3. ARRESTO CARDIORESPIRATORIO (ACR)

1. Rianimazione cardiopolmonare (RCP)

UNITÀ DIDATTICA 4. BENDAGGI

1. Procedura per il bendaggio

UNITÀ DIDATTICA 5. KIT DI PRONTO SOCCORSO

1. Contenuto

Riepilogo
Spazio didattico

SOLUZIONI

BIBLIOGRAFIA