

[AREA SPORT E FITNESS]



Corso di formazione in **TECNICHE DI ALLENAMENTO NELLO SPORT** **(PROFESSIONAL)**

> PERCHE' PARTECIPARE

Per acquisire competenze che consentano, a partire dall'analisi dello studio dei muscoli, della loro funzionalità e dallo studio delle capacità condizionali e coordinative, di elaborare le tabelle di allenamento sulla base degli obiettivi individuali e/o della squadra, di pianificarne la progressione e il controllo attraverso i test fisici, nonché di programmare e condurre sessioni di allenamento aerobico e per il pilates.

> DURATA DEL CORSO

60 ore

> CALENDARIO (avvio - fine corso)

20/07/2010 - 04/11/2010

> ORARIO LEZIONI

Ma e gio ore 18-21

> ISCRIZIONI ENTRO

13/07/2010

> DESTINATARI

> ATTESTATO

Il corso è destinato alle persone di età compresa tra i 18 ed i 64 anni, residenti e/o domiciliati in Friuli Venezia Giulia

Di frequenza rilasciato dall'Enaip FVG

ENAIIP FVG

Centro Servizi Formativi di Gorizia
Via Brigata Pavia, 25
34170 - Gorizia

Per informazioni

Tiziana SCORCIA

Tel. 0481/585425

mail: t.scorcia@enaip.fvg.it

Per iscrizioni

Segreteria didattica

Tel. 0481/585400

gorizia@enaip.fvg.it

Visita il sito di ENAIIP FVG,
scopri le novità per
lo sviluppo del tuo potenziale
e scarica i materiali messi a
Tua disposizione.

> ARGOMENTI DEL CORSO

- Anatomia funzionale e fisiologia del movimento;
- Metabolismi energetici: relativa attivazione negli sport individuali e di squadra;
- Cuore, polmoni, trasporto di ossigeno: fattori di rischio cardiovascolare;
- Teorie e metodi dell'allenamento sportivo: la supercompensazione e il recupero;
- Nozioni fondamentali di fisiologia dell'alimentazione;
- Sviluppo della forza fisica negli sport individuali e di squadra;
- Utilizzo di attrezzature specifiche: nel contesto dei fitness (trx, kettlebell, chiball fitball), nel contesto aerobica (zero, slide e jump), nel contesto del pilates (wood pole, ring, roller ed elastici);
- Schede di allenamento per: ipertrofia, dimagrimento, cardiofitness, atleti di sport di squadra, atleti di sport individuali;
- Circuit e functional training, allenamento piramidale e pliometria;
- Gli esercizi fisici in situazioni speciali (anziano, gravidanza, etc.);
- L'allenamento per il pilates: principi tradizionali e posturali, esercizi pratici per principianti, intermedi ed avanzati.

> COSTO

Il costo del corso è pari ad € 60,00 (1€/ora corso);

NB Sono esclusi dall'obbligo di versamento della quota di iscrizione i partecipanti che al momento dell'iscrizione si trovino in cassa integrazione o in mobilità

*Il corso sarà avviato al raggiungimento di un numero minimo di 12 iscritti

**"UN INVESTIMENTO PER IL TUO
FUTURO"**

Programma Operativo cofinanziato dal
Fondo Sociale Europeo