

Corso Nazionale di Formazione per Tecnici di III Livello FIFE **“Strength Coach Personal Trainer Master / Sport Specialist”**

n. 9 Moduli didattici + 1 modulo di esame
Roma, CPO “G. Onesti” 22 febbraio – 20 luglio 2019

PROGRAMMA DELLE MATERIE

<p><i>Metodologia dell’Insegnamento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruolo e competenze del tecnico • Le competenze didattiche
<p><i>Come documentarsi sull’evidenza scientifica e linee guida per la realizzazione dell’elaborato finale</i></p>
<p><i>Propriocettività</i></p>
<p><i>Pesistica sport per tutti gli sport: gli esercizi della Pesistica per la preparazione fisica</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo Strappo • Lo Slancio • Gli esercizi adattati
<p><i>Auto trattamento post allenamento muscolare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Principi dell’auto trattamento • Uso del foam roll
<p><i>Comunicazione efficace</i></p>
<p><i>Valutazione funzionale finalizzata allo sport</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Test di valutazione sport specifici • Test per la valutazione degli effetti dell’allenamento • Test per la composizione corporea
<p><i>Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica</i></p>
<p><i>Strength Balance</i></p>
<p><i>La figura dello Strength Coach</i></p> <p><i>La forza: forme ed espressioni</i></p>
<p><i>Programmazione e periodizzazione della forza per gli sport di squadra</i></p>
<p><i>Allenamento funzionale per la preparazione fisica</i></p>
<p><i>Periodizzazione dell’allenamento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Il punto di vista dei Direttori Tecnici
<p><i>Dalla postura al riequilibrio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione chinesiológica
<p><i>Allenamento Aerobico:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Principi di programmazione del lavoro aerobico a seconda della tipologia di attività svolta
<p><i>Kettlebell</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • La kettlebell come strumento nella preparazione fisica
<p><i>Allenamento per i giovani</i></p>
<p><i>Allenamento per le donne: Gli aspetti ormonali</i></p>
<p><i>Allenamento per le donne: Gli aspetti dell’allenamento</i></p>

<i>Allenamento in sospensione</i>
<i>Dalla postura al riequilibrio</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Valutazione strumentale
<i>Allenamento con accessori</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Catene, elastici, isometria
<i>Alimentazione: Linee guida del calo peso</i>
<i>Biomeccanica: Analisi dei movimenti</i>
<i>Potenziamento della respirazione per l'incremento della performance</i>
<i>Allenamento per le discipline di endurance e ultraendurance</i>
<i>L'importanza del diario di allenamento</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Casi pratici
<i>Proposte di lavoro per: resistance training, pliometria, sprint, velocità, agilità, flessibilità</i>
<i>Strength Yoga:</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Approccio yoga: dal riscaldamento, al defaticamento, al recupero dell'equilibrio
<i>Revisione letteratura relativa allo studio della forza</i>
<i>Team Work</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione e rapporto tra professionisti
<i>Test di Valutazione delle capacità aerobiche</i>
<i>Preparazione all'esame CSCS NSCA</i>
<i>Valutazione Finale</i>
<i>Esame pratico: tutte le materie</i>
<i>Esame orale: Presentazione degli elaborati da parte dei corsisti</i>

CALENDARIO DELLE LEZIONI

1° MODULO

sabato 23 febbraio - domenica 24 febbraio

2° MODULO

sabato 9 marzo - domenica 10 marzo

3° MODULO

sabato 23 marzo - domenica 24 marzo

4° MODULO

sabato 6 aprile - domenica 7 aprile

5° MODULO

sabato 11 maggio - domenica 12 maggio

6° MODULO

sabato 25 maggio - domenica 26 maggio

7° MODULO

sabato 8 giugno - domenica 9 giugno

8° MODULO

sabato 22 giugno - domenica 23 giugno

9° MODULO

sabato 6 luglio - domenica 7 luglio

10° MODULO

sabato 20 luglio