

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

**n. 9 Moduli didattici + 1 modulo di esame**

**Firenze**

**maggio – novembre 2019**

**PROGRAMMA DELLE MATERIE**

<p><i>Metodologia dell’Insegnamento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruolo e competenze del tecnico</li> <li>• Le competenze didattiche</li> </ul>
<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"> <li>• Lo Strappo</li> <li>• Lo Slancio</li> <li>• Gli esercizi adattati</li> </ul>
<p><i>Auto trattamento post allenamento muscolare</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi dell’auto trattamento</li> <li>• Uso del foam roll</li> </ul>
<p><i>Comunicazione efficace</i></p>
<p><i>Valutazione funzionale finalizzata allo sport</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test di valutazione sport specifici</li> <li>• Test per la valutazione degli effetti dell’allenamento</li> <li>• Test per la composizione corporea</li> </ul>
<p><i>Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica</i></p>
<p><i>Strength Balance</i></p>
<p><i>La figura dello Strength Coach</i> <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"> <li>• Il punto di vista dei Direttori Tecnici</li> </ul>
<p><i>Dalla postura al riequilibrio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valutazione chinesiológica</li> </ul>
<p><i>Allenamento Aerobico:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi di programmazione del lavoro aerobico a seconda della tipologia di attività svolta</li> </ul>
<p><i>Kettlebell</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La kettlebell come strumento nella preparazione fisica</li> </ul>

*Allenamento per i giovani*

*Allenamento per le donne: Gli aspetti ormonali*

*Allenamento per le donne: Gli aspetti dell'allenamento*

*Allenamento in sospensione*

*Dalla postura al riequilibrio*

- Valutazione strumentale

*Allenamento con accessori*

- Catene, elastici, isometria

*Alimentazione: Linee guida del calo peso*

*Biomeccanica: Analisi dei movimenti*

*Potenziamento della respirazione per l'incremento della performance*

*Allenamento per le discipline di endurance e ultraendurance*

*L'importanza del diario di allenamento*

- Casi pratici

*Proposte di lavoro per: resistance training, pliometria, sprint, velocità, agilità, flessibilità*

*Strength Yoga:*

- Approccio yoga: dal riscaldamento, al defaticamento, al recupero dell'equilibrio

*Revisione letteratura relativa allo studio della forza*

*Team Work*

- Organizzazione e rapporto tra professionisti

*Test di Valutazione delle capacità aerobiche*

*Preparazione all'esame CSCS NSCA*

*Valutazione Finale*

*Esame pratico: tutte le materie*

*Esame orale: Presentazione degli elaborati da parte dei corsisti*