

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
Firenze, 11 maggio – 16 novembre 2019

BOZZA PROGRAMMA DEI LAVORI – al 13/03/2019

PRIMO MODULO		
sabato 11 maggio	Aula	
Ore 8:30 - 09:00	Accredito dei partecipanti Apertura dei lavori e Introduzione al Corso	FIFE
Ore 9:00 - 13:00	<i>Metodologia dell’Insegnamento:</i> Ruolo e competenze del tecnico Le competenze didattiche <i>La figura dello Strength Coach</i> <i>La forza: forme ed espressioni</i>	Carlo Varalda
Ore 14:30 - 18:30	<i>Valutazione funzionale finalizzata allo sport</i> <ul style="list-style-type: none"> • Test di valutazione sport specifici • Test per la valutazione degli effetti dell’allenamento • Test per la composizione corporea 	Carlo Varalda
domenica 12 maggio	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Preparazione all’esame CSCS NSCA</i>	Carlo Varalda
domenica 12 maggio	Palestra– Sessione pratica	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Pesistica sport per tutti gli sport: gli esercizi della Pesistica per la preparazione fisica</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lo Strappo • Lo Slancio • Gli esercizi adattati 	DT Toscana

SECONDO MODULO		
sabato 25 maggio	Aula	
Ore 9:00 - 11:00	<i>Propriocettività</i>	Cristina Cortis
Ore 11:00 – 13:00	<i>Revisione letteratura relativa allo studio della capacità aerobiche</i>	Cristina Cortis
Ore 14:00 - 16:00	<i>Come documentarsi sull’evidenza scientifica e linee guida per la realizzazione dell’elaborato finale</i>	Cristina Cortis
Ore 16:00 – 18:00	<i>L’analisi Statistica dei dati raccolti</i>	Cristina Cortis
domenica 26 maggio	Palestra FIFE – Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Auto trattamento post allenamento muscolare</i> <ul style="list-style-type: none"> • Principi dell’auto trattamento • Uso del foam roll 	Andrea Radogna
Ore 14:30 - 18:30	<i>Strength Balance</i>	Andrea Radogna

TERZO MODULO		
sabato 15 giugno	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica</i>	Valerio Vaccaro
sabato 15 giugno	Palestra– Sessione pratica	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Allenamento con accessori, elastici, isometria</i>	Valerio Vaccaro
domenica 16 giugno	Palestra– Sessione pratica	
Ore 9:00 - 18:30	<i>Allenamento funzionale per la preparazione fisica</i>	Pierluigi Mauro

QUARTO MODULO		
sabato 29 giugno	Aula	
Ore 9:00 - 11:00	<i>Video Analisi degli esercizi e dei gesti tecnici</i>	Luca Aronne Bianchini
Ore 11:00 - 13:30	<i>Dalla postura al riequilibrio</i> <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione chinesiológica 	Luca Aronne Bianchini
Ore 14:30 - 16:00	<i>Allenamento Aerobico:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Principi di programmazione del lavoro aerobico a seconda della tipologia di attività svolta • <i>Allenamento per le discipline di endurance e ultraendurance</i> 	Luca Aronne Bianchini
Ore 16:00 - 17:30	<i>Test di Valutazione delle capacità aerobiche</i>	Luca Aronne Bianchini
Ore 17:30 – 18:30	<i>L'importanza del diario di allenamento</i> Casi pratici	Luca Aronne Bianchini
domenica 30 giugno	Palestra– Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00 Ore 14:30 - 18:30	<i>Kettlebell</i> <ul style="list-style-type: none"> • La kettlebell come strumento nella preparazione fisica 	Emanuele Conti

QUINTO MODULO		
sabato 6 luglio	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Programmazione e periodizzazione della forza per gli sport di squadra</i>	Carlo Varalda
Ore 14:30 – 18.00	<i>Dalla postura al riequilibrio</i> <ul style="list-style-type: none"> • Valutazione strumentale 	
domenica 7 luglio	Palestra– Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00 Ore 14:30 - 18:30	<i>Allenamento in sospensione</i>	Mirco Ferrari

SESTO MODULO		
sabato 20 luglio	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Allenamento per i giovani</i>	Marco Giovannini
Ore 14:00 - 16:30	<i>Allenamento per le donne: gli aspetti dell'allenamento</i>	
Ore 16:30 - 18:30	<i>Proposte di lavoro per: resistance training, pliometria, sprint, velocità, agilità, flessibilità</i>	
domenica 21 luglio	Palestra– Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Potenziamento della respirazione per l'incremento della performance</i>	Luca Basso
Ore 14:30 - 18:30	<i>Strength Yoga:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Approccio yoga: dal riscaldamento, al defaticamento, al recupero dell'equilibrio • Approccio alla respirazione efficace 	Luca Basso

SETTIMO MODULO		
sabato 7 settembre	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Alimentazione: Linee guida del calo peso</i>	FIPE Toscana
Ore 14:30 - 18:30	<i>Biomeccanica: Analisi dei movimenti</i>	FIPE Toscana
domenica 8 settembre	Palestra– Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Pesistica sport per tutti gli sport: gli esercizi della Pesistica per la preparazione fisica</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lo Strappo • Lo Slancio • Gli esercizi adattati 	DT Toscana
Ore 14:00 - 17:00	<i>Pesistica sport per tutti gli sport: gli esercizi della Pesistica per la preparazione fisica</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lo Strappo • Lo Slancio • Gli esercizi adattati 	DT Toscana
Ore 17:00 - 19:00	<i>Team Work</i> <ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione e rapporto tra professionisti • Comunicazione efficace 	FIPE Toscana

OTTAVO MODULO		
sabato 21 settembre	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Revisione letteratura relativa allo studio della capacità aerobiche</i>	Cortis
Ore 14:30 - 18:30	<i>L'analisi Statistica dei dati raccolti</i>	Cortis
domenica 22 settembre	Palestra– Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Video Analisi degli esercizi e dei gesti tecnici</i>	
Ore 14:00 - 18:00	<i>L'importanza del diario di allenamento</i> <ul style="list-style-type: none"> • Casi pratici 	

NONO MODULO

sabato 12 ottobre	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>La comunicazione efficace</i>	
Ore 14:00 - 18:00	<i>Metodologia dell'Insegnamento:</i> <ul style="list-style-type: none">• Ruolo e competenze del tecnico• Le competenze didattiche	
domenica 13 ottobre	Palestra– Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Il punto di vista del DT</i>	
Ore 14:00 - 18:00	<i>Pesistica sport per tutti gli sport: gli esercizi della Pesistica per la preparazione fisica</i> <ul style="list-style-type: none">• Lo Strappo• Lo Slancio• Gli esercizi adattati	DT Toscana

DECIMO MODULO – Sessione di Valutazione Finale

Sabato 26 ottobre	Aula	n. 2 Commissioni di esame
	<i>Esame orale: Presentazione degli elaborati da parte dei corsisti</i>	