

PROGRAMMA

CORSO DI III LIVELLO 2020

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

"STRENGTH COACH - MASTER SPORT SPECIALIST"

Totale Crediti SNaQ 30

| N.Ore | MATERIE | |
|-----------|---|-------------------------|
| 1 | Presentazione FIPE Strength Academy e apertura del Corso | |
| 3 | Teoria del movimento | <i>teoria</i> |
| 4 | Periodizzazione | <i>teoria</i> |
| 4 | Periodizzazione 2 - Sport di squadra | <i>teoria</i> |
| 4 | Gli esercizi dello strength training nella preparazione atletica | <i>pratica</i> |
| 4 | La forza: una visione a 360° | <i>teoria</i> |
| 4 | Periodizzazione 3 - Pesistica | <i>teoria</i> |
| 4 | Biomeccanica della Pesistica | <i>teoria</i> |
| 4 | Video analisi degli errori più comuni nella pesistica e metodi per la correzione (Kinovea) | <i>teoria e pratica</i> |
| 4 | Allenamento funzionale per la preparazione fisico-atletica | <i>pratica</i> |
| 12 | Pesistica: non come fine ma come mezzo | <i>teoria e pratica</i> |
| 8 | Allenamento per i giovani | <i>teoria</i> |
| 4 | Allenamento per le donne: gli aspetti ormonali | <i>teoria</i> |
| 4 | Allenamento per le donne: gli aspetti dell'allenamento | <i>teoria</i> |
| 2 | Come documentarsi sull'evidenza scientifica e linee guida per la realizzazione dell'elaborato finale | <i>teoria</i> |
| 2 | Dalla postura al riequilibrio valutazione chinesiologica | <i>teoria e pratica</i> |
| 4 | Dalla postura al riequilibrio valutazione strumentale | <i>teoria e pratica</i> |
| 4 | Prevenzione degli infortuni | <i>teoria</i> |
| 4 | Strategie di riabilitazione e riatletizzazione | <i>teoria e pratica</i> |
| 4 | Bioenergetica | <i>teoria</i> |
| 4 | Periodizzazione 4 - Endurance | <i>teoria</i> |
| 4 | I test del preparatore atletico: strumenti e proposte | <i>teoria e pratica</i> |
| 2 | Analisi dei test di valutazione svolti | <i>teoria</i> |
| 2 | Stretching: come, quando e perché | <i>teoria</i> |
| 4 | Periodizzazione 5 - Giuoco calcio | <i>teoria</i> |
| 4 | Transfer sul gesto sportivo specifico: proposte di lavoro | <i>pratica</i> |
| 8 | Coaching <ul style="list-style-type: none"> - La comunicazione efficace - L'ascolto efficace - Valutazione e controllo della qualità del processo organizzativo - Tecniche di rilassamento e di attivazione | <i>teoria</i> |

| | | |
|------------|--|-------------------------|
| 4 | Alimentazione: panoramica sulle varie tipologie di diete sul mercato | <i>teoria</i> |
| 4 | DCA – Disturbi del comportamento alimentare | <i>teoria</i> |
| 4 | Antidoping – Tutela della salute | <i>teoria</i> |
| 4 | Periodizzazione 6 - Sport combattimento | <i>teoria</i> |
| 8 | Taping elastico | <i>Teoria e pratica</i> |
| 4 | Auto-trattamento post allenamento muscolare | <i>pratica</i> |
| 4 | Verifica: prova scritta | <i>verifica</i> |
| | | |
| 144 | TOTALE | |