

**CORSO DI III LIVELLO**  
**PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI**  
**STRENGTH COACH MASTER SPORT SPECIALIST**

Totale Crediti SNaQ 30

*MODALITA' ONLINE*

<b>PROGRAMMA RIDOTTO - 2024</b>			
<b>1° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
23-mar	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 2 - Giuoco del calcio
24-mar	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 3 - Panca Paralimpica
<b>2° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
06-apr	9:00 - 13:00	4	Video analisi degli errori nella pesistica
07-apr	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 4 – Pesistica Olimpica
<b>3° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
27-apr	9:00 - 13:00	4	Allenamento per i Giovani
28-apr	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 5 - Sport multimodali
<b>4° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
11-mag	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 6 - Sport di squadra
12-mag	9:00 - 13:00	4	Velocity-Based Training (VBT)
<b>5° MODULO ONLINE</b>			
19-mag	9:00 - 13:00	4	L'infortunio dell'atleta. Prevenzione, gestione e recupero
<b>6° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
08-giu	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 7 - Rugby
09-giu	9:00 - 13:00	4	Allenamento Isoinerziale

<b>7° MODULO IN PRESENZA</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>15-giu</b>	9:00 - 13:00	4	Coaching - Rapporto Tecnico-Atleta
	14:00 - 18:00	4	Coaching - Tecniche di Coaching
<b>16-giu</b>	9:00 - 18:00	8	Sessione esperienziale Psicologia dello Sport
<b>8° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>22-giu</b>	9:00 - 13:00	4	I test del preparatore atletico: strumenti e proposte
<b>9° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>07-lug</b>	9:00 - 13:00	4	Allenamento per le donne: gli aspetti dell'allenamento
<b>10° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>13-lug</b>	9:00 - 13:00	4	Allenamento funzionale per la preparazione fisico-atletica
<b>14-lug</b>	9:00 - 13:00	4	Gli esercizi dello Strength Training nella preparazione atletica
<b>11° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>07-set</b>	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 8 – Endurance
<b>08-set</b>	9:00 - 13:00	4	Transfer sul gesto sportivo specifico: proposte di lavoro nella kick boxe
<b>12° MODULO IN PRESENZA</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>14-set</b>	9:00 - 13:00	8	Autotrattamento
	14:00 - 18:00		
<b>15-set</b>	9:00 - 13:00	4	Strategie di riabilitazione e riatletizzazione
<b>13° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>22-set</b>	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 9 - Sport Invernali
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ESAME FINALE</b>	
<b>19/20 ottobre</b>	9:00 - 18:00	Test scritto risposta Multipla: 20 domande - Composizione di un Mesociclo di Allenamento - Discussione di un Elaborato	

*Il Programma potrebbe essere suscettibile di variazioni*