

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

Totale Crediti SNaQ 30

MODALITA' ONLINE

PROGRAMMA LEZIONI - ROMA 2024			
<b>1° MODULO ONLINE</b>			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
16-mar	9:30 - 10:00	1	Saluto istituzionale e apertura del Corso
	10:00 - 14:00	4	Periodizzazione 1 – Sala Pesi
17-mar	9:00 - 13:00	4	Dalla postura al riequilibrio: valutazione strumentale
<b>2° MODULO ONLINE</b>			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
23-mar	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 2 - Giuoco del calcio
24-mar	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 3 - Endurance
<b>3° MODULO ONLINE</b>			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
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>4° MODULO ONLINE</b>			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
13-apr	9:00 - 13:00	4	Prevenzione degli infortuni
14-apr	9:00 - 13:00	4	DAN: Disturbi dell'Alimentazione e della Nutrizione
<b>5° MODULO ONLINE</b>			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
27-apr	9:00 - 13:00	4	Allenamento per i Giovani
28-apr	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 5 - Sport multimodali
<b>6° MODULO ONLINE</b>			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
11-mag	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 6 - Sport di squadra
12-mag	9:00 - 13:00	4	Velocity-Based Training (VBT)
<b>7° MODULO ONLINE</b>			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
18-mag	9:00 - 11:00	2	Come documentarsi sull'evidenza scientifica e le linee guida per la realizzazione dell'elaborato finale * (vedi sotto)
	11:00 - 13:00	2	Dalla postura al riequilibrio: valutazione chinesiolgica

19-mag	9:00 - 13:00	4	L'infortunio dell'atleta. Prevenzione, gestione e recupero
<b>8° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
25-mag	9:00 - 13:00	4	Tutela della salute
26-mag	9:00 - 13:00	4	Bioenergetica
<b>9° 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>10° MODULO IN PRESENZA</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
15-giu	9:00 - 13:00	4	Coaching - Rapporto Tecnico-Atleta
	14:00 - 18:00	4	Coaching - Tecniche di Coaching
16-giu	9:00 - 18:00	8	Sessione esperienziale Psicologia dello Sport
<b>11° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
22-giu	9:00 - 13:00	4	I test del preparatore atletico: strumenti e proposte
23-giu	9:00 - 11:00	2	Analisi dei test di valutazione svolti
	11:00 - 13:00	2	Stretching: come, quando e perché
<b>12° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
06-lug	9:00 - 13:00	4	Allenamento per le donne: gli aspetti ormonali
07-lug	9:00 - 13:00	4	Allenamento per le donne: gli aspetti dell'allenamento
<b>13° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
13-lug	9:00 - 13:00	4	Allenamento funzionale per la preparazione fisico-atletica
14-lug	9:00 - 13:00	4	Gli esercizi dello Strength Training nella preparazione atletica
<b>14° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
07-set	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 8 – Panca Paralimpica
08-set	9:00 - 13:00	4	Transfer sul gesto sportivo specifico: proposte di lavoro nella kick boxe
<b>15° MODULO IN PRESENZA</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
14-set	9:00 - 13:00	8	Autotrattamento
	14:00 - 18:00		
15-set	9:00 - 13:00	4	Strategie di riabilitazione e riatletizzazione

<b>16° MODULO ONLINE</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
21-set	9:00 - 13:00	4	Alimentazione: descrizione delle principali tipologie di dieta presenti sul mercato
22-set	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 9 - Sport Invernali
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ESAME FINALE</b>	
19/20 ottobre	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*