CORSO DI III LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

STRENGTH COACH MASTER SPORT SPECIALIST

Totale Crediti SNaQ 30

MODALITA' ONLINE

PROGRAMMA LEZIONI - ROMA 2022

1° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 12 marzo	9.00 - 10.00	1	Presentazione FIPE Strength Academy e apertura del Corso
sabato 12 marzo	10.00 - 14.00	4	Periodizzazione 1 - Giuoco del calcio
domenica 13 marzo	9.00 - 13.00	4	Prevenzione degli infortuni
2° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 19 marzo	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 2 - Sala Pesi
domenica 20 marzo	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 3 - Endurance
3° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 2 aprile	9.00 - 13.00	4	Video analisi degli errori più comuni nella pesistica e metodi per la correzione (Kinovea)
domenica 3 aprile	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 4 - Rugby
4° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 9 aprile	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 5 - Sport di combattimento
domenica 10 aprile	9.00 - 13.00	4	DCA: disturbi del comportamento alimentare
5° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 23 aprile	9.00 - 13.00	4	Allenamento funzionale per la preparazione fisico-atletica
domenica 24 aprile	9.00 - 13.00	4	Dalla postura al riequilibrio: valutazione chinesiologica
6° MODULO IN PRESENZA			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 7 maggio	9.00 - 13.00	8	Allenamento per i Giovani
	14.00 - 18.00		
domenica 8 maggio	9.00 - 13.00	4	Strategie di riabilitazione e riatletizzazione
	14.00 - 18.00	4	Autotrattamento post allenamento muscolare

7° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 21 maggio	9.00 - 13.00	4	Antidoping - Tutela della salute
domenica 22 maggio	9.00 - 13.00	4	Allenamento Isoinerziale
8° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 11 giugno	9.00 - 11.00	2	Come documentarsi sull'evidenza scientifica e le linee guida per la realizzazione dell'elaborato finale
	11.00 - 13.00	2	Dalla postura al riequilibrio: valutazione strumentale
domenica 12 giugno	9.00 - 13.00	4	Bioenergetica
9° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 25 giugno	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 6 - Sport di squadra
domenica 26 giugno	9.00 - 13.00	4	Biomeccanica della Pesistica
10° MODULO IN PRESENZA			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 9 luglio	9.00 - 13.00	4	Coaching - Rapporto Tecnico-Atleta
	14.00 - 18.00	4	Coaching - Tecniche di Coaching
domenica 10 luglio	9.00 - 13.00 14.00 - 18.00	8	Sessione esperienziale Psicologia dello Sport
11° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 23 luglio	9.00 - 13.00	4	Alimentazione: descrizione delle principali tipologie di dieta presenti sul mercato
domenica 24 luglio	9.00 - 13.00	4	Gli esercizi dello Strength Training nella preparazione atletica
12° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 10 settembre	9.00 - 13.00	4	Allenamento per le donne: gli aspetti ormonali
domenica 11 settembre	9.00 - 13.00	4	Allenamento per le donne: gli aspetti dell'allenamento
13° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 24 settembre	9.00 - 13.00	4	I test del preparatore atletico: strumenti e proposte
domenica 25 settembre	9.00 - 11.00	2	Analisi dei test di valutazione svolti
	11.00 - 13.00	2	Stretching: come, quando e perché
14° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 15 ottobre	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 7 – Panca Paralimpica
domenica 16 ottobre	9.00 - 13.00	4	Transfer sul gesto sportivo specifico: proposte di lavoro

15° MODULO ONLINE			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 29 ottobre	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 8 - Pesistica Olimpica
domenica 30 ottobre	9.00 - 13.00	4	Periodizzazione 9 - Sport Invernali
16° MODULO IN PRESENZA			
GIORNO	**ORARIO**	**ORE**	**MATERIA**
sabato 5 novembre	9.00 - 13.00 14.00 - 18.00	8	Sessione esperienziale Psicologia dello Sport
domenica 6 novembre	9.00 - 13.00 14.00 - 18.00	8	Taping elastico
GIORNO	**ORARIO**	**ESAME FINALE**	
sabato 26 novembre	9.00 - 18.00	Test scritto risposta Multipla - 20 domande	
domenica 27 novembre	9.00 - 18.00	Composizione di un Mesociclo di Allenamento Discussione di un Elaborato	

Il programma è suscettibile di variazioni