

CORSO DI III LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI STRENGTH COACH MASTER SPORT SPECIALIST

Totale Crediti SNaQ 30

MODALITA' ONLINE

PROGRAMMA LEZIONI - ROMA 2023

1° MODULO ONLINE

GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 11 marzo	9:00 - 10:00	1	Presentazione FIPE Strength Academy e apertura del Corso
	10:00 - 14:00	4	Periodizzazione 1 – Sala Pesì
domenica 12 marzo	9:00 - 13:00	4	Prevenzione degli infortuni

2° MODULO ONLINE

GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 18 marzo	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 2 - Giuoco del calcio
domenica 19 marzo	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 3 - Endurance

3° MODULO ONLINE

GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 1 aprile	9:00 - 13:00	4	Video analisi degli errori nella pesistica
domenica 2 aprile	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 4 – Pesistica Olimpica

4° MODULO ONLINE

GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 15 aprile	9:00 - 13:00	4	Dalla postura al riequilibrio: valutazione strumentale
domenica 16 aprile	9:00 - 13:00	4	DCA: disturbi del comportamento alimentare

5° MODULO ONLINE

GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 6 maggio	9:00 - 13:00	4	Allenamento funzionale per la preparazione fisico-atletica
domenica 7 maggio	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 5 - Sport di combattimento

6° MODULO ONLINE

GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 13 maggio	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 6 - Sport di squadra
domenica 14 maggio	9:00 - 13:00	4	Velocity-Based Training (VBT)

7° MODULO ONLINE

GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 27 maggio	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 chinesiológica
domenica 28 maggio	9:00 - 13:00	4	L'infortunio dell'atleta. Prevenzione, gestione e recupero

8° MODULO ONLINE			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 10 giugno	9:00 - 13:00	4	Antidoping - Tutela della salute
domenica 11 giugno	9:00 - 13:00	4	Bioenergetica
9° MODULO ONLINE			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 24 giugno	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 7 - Rugby
domenica 25 giugno	9:00 - 13:00	4	Allenamento Isoinerziale
10° MODULO IN PRESENZA			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 8 luglio	9:00 - 13:00	4	Coaching - Rapporto Tecnico-Atleta
	14:00 - 18:00	4	Coaching - Tecniche di Coaching
domenica 9 luglio	9:00 - 18:00	8	Sessione esperienziale Psicologia dello Sport
11° MODULO ONLINE			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 15 luglio	9:00 - 13:00	4	I test del preparatore atletico: strumenti e proposte
domenica 16 luglio	9:00 - 11:00	2	Analisi dei test di valutazione svolti
	11:00 - 13:00	2	Stretching: come, quando e perché
12° MODULO ONLINE			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 9 settembre	9:00 - 13:00	4	Allenamento per le donne: gli aspetti ormonali
domenica 10 settembre	9:00 - 13:00	4	Allenamento per le donne: gli aspetti dell'allenamento
13° MODULO ONLINE			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 16 settembre	9:00 - 13:00	4	Allenamento per i Giovani
domenica 17 settembre	9:00 - 13:00	4	Gli esercizi dello Strength Training nella preparazione atletica
14° MODULO ONLINE			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 23 settembre	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 8 – Panca Paralimpica
domenica 24 settembre	9:00 - 13:00	4	Transfer sul gesto sportivo specifico: proposte di lavoro
15° MODULO IN PRESENZA			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 7 ottobre	9:00 - 13:00	8	Autotrattamento
	14:00 - 18:00		
domenica 8 ottobre	9:00 - 13:00	4	Strategie di riabilitazione e riatletizzazione
16° MODULO ONLINE			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
sabato 14 ottobre	9:00 - 13:00	4	Alimentazione: descrizione delle principali tipologie di dieta presenti sul mercato
domenica 15 ottobre	9:00 - 13:00	4	Periodizzazione 9 - Sport Invernali
GIORNO	ORARIO	ESAME FINALE	
sabato 4 novembre	9:00 - 18:00	Test scritto risposta Multipla: 20 domande - Composizione di un Mesociclo di Allenamento - Discussione di un Elaborato	
domenica 5 novembre	9:00 - 18:00		

Il Programma potrebbe essere suscettibile di variazioni