

CORSO III LIVELLO FIPe

<i>“Personal Trainer Master/Sport Specialist”</i>		
MATERIA	ARGOMENTI	Ore Lez.
Fisiologia dell'esercizio fisico	I sistemi energetici Gli effetti dello stress muscolare Fatica e recupero	8
Biomeccanica applicata allo sport	I modelli biomeccanici nei gesti tecnici Analisi del movimento Analisi delle immagini	8
Psicologia dello sport	l'atleta e l'allenamento l'atleta e la competizione il rapporto atleta allenatore il rapporto uomo-donna	4
Coaching	Ruolo e competenze del tecnico Elementi di base di coaching Il lavoro di staff La comunicazione efficace	12
Valutazione funzionale finalizzata allo sport	I test di valutazione sport specifici I test di valutazione degli effetti dell'allenamento Utilizzo di strumentazione per la valutazione dell'atleta	12
Periodizzazione e programmazione dell'allenamento per discipline sportive	La costruzione di un piano di allenamento per sport: di squadra individuale stagionale	4
Il preatletismo con i sovraccarichi e gli esercizi funzionali	Il circuit training Il lavoro in disequilibrio Uso di attrezzi per lavori generali e specifici (kettlebell, bags, fly suspension)	8
L'allenamento aerobico	L'allenamento per sport di endurance L'allenamento per sport di potenza L'allenamento aerobico nella preparazione di tutti gli sport I test di valutazione	6
L'allenamento per la categoria Master	Approccio all'allenamento per i Master Proposte di programmi di allenamento L'attività sportiva per la risoluzione delle sindromi metaboliche	4

L'allenamento per lo sport per i disabili	Le classificazioni Le specialità dei disabili nelle paraolimpiadi Elementi per l'allenamento del disabile	4
L'allenamento delle donne	Aspetti fisiologici specifici della donna atleta: ciclo mestruale e risposta ai carichi di lavoro	2
L'allenamento per i giovani	Avviamento allo sport per i giovani I carichi di lavoro Test di valutazione	4
Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica: dagli esercizi della Pesistica Olimpica a quelli della cultura fisica	Lo strappo Lo slancio Gli esercizi adattati Gi esercizi della cultura fisica	16
Valutazione posturale	Dalla valutazione posturale alle proposte di lavoro alla ricerca del riequilibrio	8
Alimentazione	Composizione corporea Metabolismo basale Linee guida per il calo peso	8
Flessibilità e mobilità articolare	Dalla valutazione all'allenamento per la flessibilità e la mobilità	6
La riatletizzazione dell'atleta infortunato	Il rapporto con lo staff sanitario I protocolli di lavoro per le patologie più frequenti I test di valutazione per la verifica del lavoro svolto	8
Aspetti fiscali	Cenni sulla disciplina dei rapporti di lavoro e gli obblighi fiscali	2
Management dello sport	Elementi di base: ottimizzazione delle risorse; cenni sulla responsabilità sociale delle organizzazioni sportive	4