

Corso Nazionale di Formazione per Tecnici di III Livello FIPE **“Personal Trainer Master / Sport Specialist”**

n. 8 Moduli didattici - Roma, CPO “G. Onesti”, 11 marzo - 15 luglio 2017

PROGRAMMA DEI LAVORI

PRIMO MODULO		
sabato 11 marzo	Aula	
Ore 8:00 - 08:30	Accredito dei partecipanti	
Ore 8:30 - 09:00	Apertura dei lavori e Introduzione al Corso	
Ore 9:00 - 11:00	<i>Metodologia dell’Insegnamento:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Ruolo e competenze del tecnico • Le competenze didattiche 	
Ore 11:00 - 13:00	<i>Come documentarsi sull’evidenza scientifica e linee guida per la realizzazione dell’elaborato finale</i>	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Corso preparazione Certifica CSCS</i>	
domenica 12 marzo	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Pesistica sport per tutti gli sport: gli esercizi della Pesistica per la preparazione fisica</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lo Strappo • Lo Slancio • Gli esercizi adattati 	
	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Auto trattamento post allenamento muscolare:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Principi dell’auto trattamento • Uso del foam roll 	
SECONDO MODULO		
sabato 25 marzo	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Valutazione funzionale finalizzata allo sport:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Test di valutazione sport specifici • test per la valutazione degli effetti dell’allenamento • Test per la composizione corporea 	
Ore 14:30 - 18:30	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Malattie Metaboliche</i> 	
domenica 26 marzo	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Kettlebell:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo delle kettlebell nella preparazione fisica 	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Kettlebell:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzo delle kettlebell nella preparazione fisica 	

TERZO MODULO		
sabato 8 aprile	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Postura:</i> <ul style="list-style-type: none"> Definizione di Postura e valutazione posturale 	
	Palestra – Sessione pratica	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Postura:</i> <ul style="list-style-type: none"> Recupero equilibri posturali Yoga e Respirazione 	
domenica 9 aprile	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>La propriocettività e lo Strength Balance:</i> <ul style="list-style-type: none"> Revisione della letteratura scientifica Basi di applicazione 	
	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Strength Balance</i> <ul style="list-style-type: none"> Forza e propriocettività per il riequilibrio posturale 	

QUARTO MODULO		
sabato 6 maggio	Aula	
Ore 9:00 - 11:00	<i>Corso preparazione Certificata CSCS</i>	
Ore 11:00 - 13:00	<i>Raccolta dati della valutazione funzionale:</i> <ul style="list-style-type: none"> Basi per l'analisi dei dati raccolti 	
	Aula	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Raccolta dati della valutazione funzionale:</i> <ul style="list-style-type: none"> Basi per l'analisi dei dati raccolti 	
domenica 7 maggio	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Functional Strength</i>	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Functional Strength</i>	

QUINTO MODULO		
sabato 20 maggio	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 9:00 - 13:00	<i>AinS</i> <ul style="list-style-type: none"> L'allenamento in sospensione per la preparazione fisica 	
Ore 14:30 - 18:30	<i>AinS</i> <ul style="list-style-type: none"> L'allenamento in sospensione per la preparazione fisica 	
domenica 21 maggio	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Team Manager:</i> <ul style="list-style-type: none"> Il lavoro di staff La comunicazione efficace Gestione del gruppo 	
Ore 14:30 - 18:30	<i>L'allenamento aerobico:</i> <ul style="list-style-type: none"> L'allenamento per sport di endurance L'allenamento per sport di potenza L'allenamento aerobico nella preparazione di tutti gli sport Allenamento Senior 	

SESTO MODULO		
sabato 10 giugno	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Management come opportunità per il tecnico FIPE</i>	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Corso preparazione Certifica CSCS</i>	
domenica 11 giugno	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 9:00 - 11:00	<i>Test di valutazione aerobica:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Capacità funzionali 	
Ore 11:00 - 13:00	<i>Test di valutazione:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Capacità cardio vascolari • K4 • metabolimetro 	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica: gli esercizi della cultura fisica:</i> <ul style="list-style-type: none"> • squat – stacchi - rematore - panca piana - trazioni 	

SETTIMO MODULO		
sabato 24 giugno	Aula 3	
Ore 9:00 - 11:00	<i>Aspetti fiscali:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulla disciplina dei rapporti di lavoro • Obblighi fiscali 	
Ore 11:00 - 13:00	<i>Corso preparazione Certifica CSCS</i>	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Alimentazione</i> <ul style="list-style-type: none"> • Linee guida per il calo peso 	
domenica 25 giugno	Palestra FIPE	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Pesistica: sport per tutti gli sport</i>	
Ore 14:30 - 18:30	<i>Comunicazione efficace:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Strategie di comunicazione con lo staff • Strategie di comunicazione con l'esterno 	

OTTAVO MODULO		
sabato 8 luglio	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>L'allenamento per i giovani:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Avviamento allo sport per i giovani • I carichi di lavoro • Test di valutazione 	
Ore 14:30 - 18:30	<i>L'allenamento per le donne</i>	

domenica 9 luglio	Aula	
Ore 9:00 - 13:00	<i>Periodizzazione dell'allenamento:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Realizzazione di un piano di allenamento • Strutturazione di un macrociclo 	
	Palestra FIPE – Sessione pratica	
Ore 14:30 - 17:30	<i>Uso dei sovraccarichi nella preparazione fisica: gli esercizi della Pesistica:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Lo Strappo - Lo Slancio - Gli esercizi adattati 	
Ore 17:30 - 18:30	<i>Sessione di Valutazione Pesistica</i>	

SESSIONE DI VALUTAZIONE FINALE		
Sabato 15 luglio	Aula	
Ore 8.30-14.30	<i>Sessione di Valutazione:</i> Prova Scritta e Orale (presentazione della tesi in PPT e colloquio)	