



# Corso per Preparatore Atletico



## PREPARATI ALLA PROSSIMA STAGIONE SPORTIVA !!!

*La qualifica rientra nel novero dei lavoratori sportivi previsti dalla riforma dello sport*

### **CORSO 1° LIVELLO**

**10 giugno -10 luglio 2024**

Corso On line su piattaforma CSI Academy

### **CORSO 2° LIVELLO ALTA SPECIALIZZAZIONE**

**12-14 luglio 2024**

Possibilità di acquisire il secondo livello di alta specializzazione in presenza (Attività Teorico Pratica presso gli impianti sportivi e le sale dell'Università di scienze motorie di Asti)

## ISCRIZIONI

Corso 1 livello on-line

<https://bit.ly/3UEDAqy>

Corso 2 Livello in presenza

<https://bit.ly/3US2qUh>



## Corso per Preparatore Atletico

### DESTINATARI

Laureati e Laureandi in scienze motorie, allenatori di 1° livello

### COSTO

1° LIVELLO ON-LINE € 100 per tesserati CSI - € 150,00 per non tesserati

2° LIVELLO IN PRESENZA € 100 per tesserati CSI - € 150,00 per non tesserati + SPESE DI RESIDENZIALITÀ

### ISCRIZIONI ENTRO IL 3 GIUGNO 2024

Corso 1° livello on-line: <https://bit.ly/3UEDAqy>

Corso 2° Livello in presenza: <https://bit.ly/3US2qUh>

### INFO

E-mail: [scuolatecnici@csi-net.it](mailto:scuolatecnici@csi-net.it)

Telefono: **06 68404580; 3450275716**

### PROGRAMMA CORSO 1 LIVELLO

Preparatore atletico, personal trainer, coach: differenze e affinità

Rapporto tra preparatore atletico e atleta/i e tra preparatore atletico e staff

Comunicazione efficace e differenze gestionali gruppi maschili, femminili e misti

Principi metodologici dell'allenamento con riferimenti alle discipline individuali e di squadra

Sviluppo delle capacità fisiche: Forza Velocità Resistenza Flessibilità

Organizzazione dell'allenamento

La Programmazione

Struttura della seduta di allenamento

Valutazione delle capacità motorie, valutazioni posturali

Prevenzione degli infortuni e propriocettiva

Valutazione delle performance- match analysis

La preparazione fisica in sala Fitness

La preparazione fisica nella Pallavolo

La preparazione fisica nella Pallacanestro

La preparazione fisica nel Calcio

Allenamento differente tra uomo e donna: muscoli e cervello

Intelligenza fisico-emotiva

Muscoli e cervello

Plasticità muscolare

Valutazione della composizione corporea

La ginnastica posturale

La scoperta dei neuroni specchio



## **PROGRAMMA CORSO 2° LIVELLO IN PRESENZA**

### **Venerdì 12 luglio**

- ore 14,00 – 17,00 Arrivi e sistemazioni in Hotel  
(l'organizzazione ha riservato hotel a 4 stelle al costo di 70 € camera singola e 100 € camera doppia- pernottamento e prima colazione)
- Ore 17,00 – 19,30 Lezione teorica presso Università di Asti

### **Sabato 13 luglio**

- ore 9,00 – 12,00 Lezione pratica Campo di atletica  
ore 15,00 – 17,00 Lezione pratica presso palestra Fitness  
ore 17,30 – 19,30 Lezione teorica presso Università

### **Domenica 14 luglio**

- ore 9,00 – 12,00 Lezione teorico-pratica presso Università di Asti  
ore 12,30 Conclusioni e partenza

Il corso è riservato a possessori della qualifica di preparatore atletico di 1° livello. Per la prenotazione alberghiera scrivere a [scuolatecnici@csi-net.it](mailto:scuolatecnici@csi-net.it)

## **DOCENTI CORSO 1° E 2° LIVELLO**

- Basso Giuseppe** Docente Teoria dell'allenamento SUISM TO – Formatore Nazionale CSI  
**Renato Marino** Formatore Nazionale CSI – Metodologo Già Allenatore Fiamme Azzurre  
**Claudia Tirone** Psicologa dello sport  
**Luca Scandura** Formatore Nazionale CSI Area Fitness  
**Davide Partegiani** Preparatore Atletico Fenera Chieri A1 e Nazionale Svedese Femm.  
**Roberto Marocco** Preparatore Atletico Basket serie A  
**Faletti Stefano** Preparatore Atletico società professionistiche di Calcio  
**Sara Quartucci** Docente ISSA Europe  
**Tiby Roberto** Docente ISSA Europe  
**Eugenio Parati** Docente ISSA Europe  
**Scatoli Paolo** Docente ISSA Europe  
**Talluri Jacopo** Docente ISSA Europe  
**Manzotti Andrea** Docente ISSA Europe  
**Crippa Dario** Docente ISSA Europe  
**Parati Eugenio** Docente ISSA Europe