

**XXII Corso per Esperti di Preparazione
Fisica e Metodologia dell'allenamento
«Carlo Vittori»**

Moduli di insegnamento



Formazione Olimpica

XXII Corso per Esperti di Preparazione Fisica e Metodologia dell'allenamento «Carlo Vittori»



Modulo 1: Introduzione al Corso e all' Etica dello Sport

- Accoglienza e introduzione - Storia, ruolo e competenze del Preparatore;
- Il CIO e la storia dei Giochi Olimpici
- Il CONI e il sistema olimpico italiano: Federazioni e Istituzioni sportive territoriali;
- La struttura dello sport in Italia;
- Aspetti giuridici nello sport
- La riforma dello sport: leggi e regolamenti;
- Allineamento di contenuti e conoscenze: Metodologia dell'allenamento, Fisiologia, Medicina, Psicologia e Tecnologia dello sport;

Modulo 2: Psicologia e Management

- Metodologia dell'insegnamento: stili di conduzione
- La gestione efficace del team
- Comunicazione: aspetti teorici e pratici;
- Problem solving: la capacità decisionale;
- Elementi di management dello sport;
- La gestione delle risorse umane nello sport: dalla teoria alla pratica

Modulo 3: Tecnologia dello sport

- Biomeccanica vs Sport Engineering;
- Sensoristica;
- Cinematica applicata: cenni, campo e laboratorio;
- Dinamica applicata: cenni, campo e laboratorio;
- Software di videoanalisi;
- Visualizzazione e discussione del dato.

Formazione Olimpica

XXII Corso per Esperti di Preparazione Fisica e Metodologia dell'allenamento «Carlo Vittori»



Modulo 4: Area biomedica: il «Return to Play»

- Dall'idoneità sportiva alla tutela della salute dell'atleta di alto livello;
- Traumatologia: aspetti teorici;
- Dall'infortunio al ritorno in campo: caviglia, anca e bacino, colonna vertebrale, spalla, arto superiore;
- Endocrinologia e attività sportiva: aspetti teorici e pratici;
- Nutrizione e integrazione: aspetti teorici e pratici;
- Neurofisiologia e allenamento sportivo: il superamento dei limiti.

Modulo 5: Teoria dell'allenamento e della gara 1 - Le capacità coordinative

- Evidenze scientifiche;
- L'evoluzione dell'allenamento delle capacità coordinative;
- Classificazioni della coordinazione motoria e rapporti con la tecnica;
- Coordinazione motoria, preatletismo generale e speciale: esercitazioni pratiche
- Coordinazione motoria e utilizzo dei pesi liberi: esercitazioni pratiche;
- Allenare o no la coordinazione motoria?

Modulo 6: Teoria e dell'allenamento e della gara 2 - Le basi di partenza

- La storia della Teoria e metodologia dell'allenamento;
- Evidenze scientifiche;
- L'evoluzione della metodologia dell'allenamento;
- Metodologia dell'allenamento e della gara;
- L'Area performance: un approccio multidisciplinare;
- Le nuove funzioni nello sport;
- La strumentazione tra passato e presente: aspetti teorici e pratici.

Formazione Olimpica

XXII Corso per Esperti di Preparazione Fisica e Metodologia dell'allenamento «Carlo Vittori»



Modulo 7: Teoria dell'allenamento e della gara 3 - La valutazione motoria

- La valutazione funzionale: aspetti teorici;
- Area metabolica: test in campo ed in laboratorio;
- Area neuromuscolare: test in campo ed in laboratorio;
- Area preventiva e cognitiva: test in campo ed in laboratorio;
- Principi di base di raccolta e analisi dei dati: dalla scelta del test alla creazione di un foglio di calcolo.

Modulo 8: Teoria dell'allenamento e della gara 4 - La forza e la velocità

- Evidenze scientifiche;
- L'evoluzione dell'allenamento della forza e della velocità;
- Classificazioni della forza muscolare;
- Allenamento della forza e della velocità negli sport di breve durata;
- Allenamento della forza e della velocità negli sport di media e lunga durata;
- Allenamento della forza e della velocità negli sport di combattimento;
- Allenamento della forza e della velocità nei giochi sportivi;
- La valutazione della forza e della velocità: aspetti teorici e pratici.

Modulo 9: Teoria dell'allenamento e della gara 5 - La resistenza

- Evidenze scientifiche;
- L'evoluzione dell'allenamento della resistenza;
- Classificazioni della resistenza;
- Allenamento della resistenza negli sport di breve durata;
- Allenamento della resistenza negli sport di media e lunga durata;
- Allenamento della resistenza negli sport di combattimento;
- Allenamento della resistenza nei giochi sportivi;
- La valutazione della resistenza: aspetti teorici e pratici.

Formazione Olimpica

XXII Corso per Esperti di Preparazione Fisica e Metodologia dell'allenamento «Carlo Vittori»



Modulo 10: Teoria dell'allenamento e della gara 7 - Posture e Mobilità articolare

- Evidenze scientifiche;
- L'evoluzione dell'allenamento della mobilità articolare;
- Classificazioni: mobilità articolare e flessibilità muscolo - tendinea
- Mezzi e metodi di allenamento della mobilità articolare: teoria e pratica;
- La valutazione della mobilità articolare: teoria e pratica;
- Dallo schema corporeo al mantenimento delle posture;
- La valutazione posturale: teoria e pratica;
- Mezzi e metodi di sviluppo della postura: teoria e pratica;
- Dallo stretching localizzato all'allenamento olistico della postura

Modulo 11: Metodologia dell'allenamento - Le specificità

- Allenamento e differenze di genere;
- Allenare le atlete;
- Allenamento "giovanile" negli sport ciclici;
- Allenamento "giovanile" nei giochi sportivi e negli sport di combattimento;
- Sport e disabilità;
- Sport performance e atleti con disabilità;
- Allenamento delle categorie Master;
- Il superamento del limite e il supporto della preparazione fisica.

Formazione Olimpica

XXII Corso per Esperti di Preparazione Fisica e Metodologia dell'allenamento «Carlo Vittori»



Modulo 12: Teoria dell'allenamento e della gara 8 - Preatletismo generale

- Evidenze scientifiche;
- Il concetto di Preatletismo;
- L'importanza del Preatletismo nella preparazione;
- Preatletismo: esercizi per gli arti inferiori (teoria e pratica);
- Preatletismo: esercizi per gli arti superiori (teoria e pratica);
- Preatletismo: esercizi per il tronco (teoria e pratica).

Modulo 13: Esame finale e chiusura del Corso

- Esame finale sul Project Work: presentazione e discussione;
- Chiusura del Corso e consegna dei diplomi.