

Programma dettagliato del Corso per Tecnici 3° Livello SNaQ - 2024

AREA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	TOTALE 12 Unità Didattiche FAD CONI		
1	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Il modello di prestazione</i> 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le capacità coordinative speciali; ○ La classificazione delle attività sportive ○ Il modello di prestazione: esempi di alcune discipline 	Alessandro Donati Alberto Di Mario	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gli strumenti con cui opera l'allenatore per il raggiungimento dei suoi obiettivi ○ Abilità singole e gruppi di abilità – il loro sviluppo tassonomico ○ La tracciatura di un piano di allenamento: metodi e mezzi 	Alessandro Donati Alberto Di Mario	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>L'organizzazione dell'allenamento</i> 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Obiettivi dell'allenamento ○ Modulazione e parametri del carico ○ Aspetti determinanti per la creazione di sedute di allenamento 	Andrea Cardone Alberto Di Mario	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Seduta giornaliera come frazione fondamentale dell'allenamento ○ Composizione del microciclo settimanale ○ Differenze individuali e personalizzazione dell'allenamento. 	Andrea Cardone	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Costruzione dei piani di allenamento</i> 	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'educazione allo sviluppo dei carichi ○ Confronto tra carico interno e carico esterno ○ Individualizzazione dell'allenamento 	Vincenzo Figuccio	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'ottimizzazione dei potenziali di prestazione in relazione alle caratteristiche dell'atleta e della specialità ○ Target e contenuti specifici ○ Prestazioni agonistiche ripetute e ravvicinate: problematiche e possibili soluzioni 	Marco Mencarelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ L'utilizzazione dei mezzi complementari di allenamento: nello sviluppo della performance, nell'allenamento, nel recupero, nella valutazione. L'esempio della pallavolo femminile 	Marco Mencarelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Controllo dell'allenamento</i> 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il controllo dell'allenamento e la gestione dei parametri del carico: carico esterno e carico interno 	Andrea Cardone	1 UD

<ul style="list-style-type: none"> ○ I test come sistema di controllo del grado di efficacia dell'allenamento; l'impiego corretto e l'interpretazione dei risultati dei test. ○ La modulazione del carico finalizzata al recupero ed all'assimilazione delle esercitazioni. 	Andrea Cardone	1 UD
---	----------------	------

<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento della forza <ul style="list-style-type: none"> ○ Lo stimolo allenante ○ Classificazione della forza ○ L'allenamento neuromuscolare 	Alessandro Donati Alberto Di Mario	3 UD 1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruolo generale e ruolo specifico della forza nelle diverse discipline sportive: costruzione del modello di prestazione; allenamento e valutazione funzionale specifica 	Alberto Di Mario Andrea Cardone	1 UD
<ul style="list-style-type: none"> ○ Ruolo della forza negli sport con gestualità complesse e con un ruolo rilevante delle capacità coordinative. ○ Interazione tra la tensione dei muscoli agonisti, dei muscoli sinergici e dei muscoli antagonisti 	Alberto Di Mario Andrea Cardone	1 UD

AREA ACQUISIZIONE ABILITA'	TOTALE 12 Unità Didattiche FAD CONI	
2	<ul style="list-style-type: none"> • Apprendimento motorio e sviluppo delle abilità nella prestazione sportiva <ul style="list-style-type: none"> ○ Significato di abilità motoria: plasticità neuronale e stile individuale di apprendimento ○ Il rapporto tra le abilità motorie e le capacità motorie. ○ Il rapporto tra un'abilità e le capacità coordinative cui è riferibile ○ Presupposti e sviluppo delle abilità tecniche ○ Collegamenti tra tecnica e tattica: apprendere l'abilità; modello a 5 fattori; strenghts & weaknesses ○ Il contributo delle neuroscienze; ○ sistemi semplici, complicati, complessi; ○ i pilastri dell'allenamento e come favorire l'apprendimento ○ Analisi della prestazione e ricadute didattiche sulla gestione dell'allenamento: esecuzione vs risultato; basi della prestazione; il carico e il recupero 	6 UD
	Alessandro Donati Franco Marcello	1 UD
	Alessandro Donati Franco Marcello	1 UD
	Vincenzo Figuccio	1 UD
	Andrea Cardone	1 UD
	Vincenzo Figuccio	1 UD

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Differenze tra l'insegnamento mirato all'apprendimento e l'allenamento mirato allo sviluppo della capacità di prestazione: il talento; differenze tra apprendimento e prestazione; i pilastri dell'apprendimento; lo stile di conduzione 	Andrea Cardone	1 UD
--	--	----------------	------

	<ul style="list-style-type: none"> • L'incidenza dei parametri biomeccanici nella espressione delle abilità 	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Variazione dei parametri biomeccanici e sviluppo delle abilità: approccio in contesto; modulazione cinematica; allenamento propriocettivo; tecnica in condizioni di affaticamento 	Andrea Di Castro	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Differenze fra tecnica analitica e tecnica applicata in situazione: definizioni e differenze 	Andrea Cardone Alberto Di Mario	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Esempi di test biomeccanici per lo studio del movimento: sistemi di ripresa e analisi video; fotocellule; GPS, encoder, accelerometri; pedane di forza 	Dario Dalla Vedova Vincenzo De Luca	1 UD

	<ul style="list-style-type: none"> • La prevenzione degli infortuni e la fase di ripresa post infortunio 	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ La definizione responsabile dei carichi di allenamento e di gara, per il rispetto della persona e la prevenzione dei traumi 	Alessandro Donati Fabrizio Ceci	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sintesi dei fattori che possono favorire gli infortuni: terreni, calzature, superfici elastiche, errori sistematici nella tecnica, eccesso di carico; squilibri tra muscoli agonisti, antagonisti e sinergici; insufficiente efficienza muscolare, etc ○ Adozione dei mezzi e dei sistemi di allenamento alternativi al gesto specifico. 	Alessandro Donati Fabrizio Ceci	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Piano per il ritorno progressivo al normale standard di allenamento: riatletizzazione e "return to play" 	Andrea Cardone Piergiorgio Luciani	1 UD

**AREA
FISIOLOGIA DELLO SPORT**

TOTALE 10 Unità Didattiche FAD CONI

3	<ul style="list-style-type: none"> • Principi fisiologici dell'esercizio 	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Muscolo scheletrico e controllo neurologico del movimento: l'unità motoria ○ Funzione cardiorespiratoria nella prestazione fisica: adattamenti muscolari, cardiovascolari, respiratori e metabolici 	Maria Rosaria Squeo	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Allenamento e supercompensazione (richiami e approfondimenti) 	Alberto Di Mario	1 UD

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Aggiustamenti e adattamenti fisiologici indotti dall'allenamento; ○ Lo sviluppo dei principi dell'allenamento negli atleti evoluti 		
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Peculiarità dell'allenamento: differenze di genere; curve di crescita, forza muscolare e potenza aerobica, allenamento e ciclo mestruale 	Antonio Gianfelici	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Energia e movimento 	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ La bioenergetica ○ Sistemi metabolici atti a produrre energia. ○ Capacità, potenza e loro limiti per la prestazione sportiva 	Antonio Gianfelici	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Le classificazione delle attività sportive; la classificazione fisiologica 	Antonio Gianfelici	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Interazione dei sistemi metabolici e allenamento ○ Valutazione della Saturazione Dinamica Muscolare locale 	Antonio Gianfelici Andrea Di Castro	1 UD

	<ul style="list-style-type: none"> • Principi fisiologici dell'allenamento 	3 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gli adattamenti anatomico funzionali dell'organismo all'allenamento sportivo: apparato cardiovascolare, respiratorio e sistema endocrino 	Marco Bernardi	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Fattori della prestazione e differenziazione degli obiettivi nelle tappe dell'allenamento pluriennale. ○ Allenamento "giovanile" e allenamento per l'alta prestazione immediata e/o futura ○ Metodologie di allenamento della forza muscolare nei giovani atleti 	Andrea Cardone	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Risposte fisiologiche all'allenamento nelle diverse fasi evolutive: Le fasi sensibili - capacità motorie, aspetti energetici e coordinativi; Metodologie di allenamento degli aspetti metabolici nei giovani atleti 	Andrea Di Castro	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Allenamento in condizioni avverse 	1 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Allenamento in Altura ○ Allenamento a diverse temperature e umidità ○ Allenamento e jet lag 	Antonio Gianfelici	1 UD

4	<ul style="list-style-type: none"> • Rapporti Medico <-> Staff Tecnico 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Monitoraggio e studi epidemiologici ○ Traumi nel calcio professionistico ○ Comunicazione con allenatori e preparatori 	Piero Volpi	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Il medico intervista l'allenatore: staff medico, prevenzione e recupero infortuni, valutazione motoria, rapporti fra rappresentative nazionali e società... 	Andrea Ferretti Marco Mencarelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Traumatologia dello sport 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lesioni traumatiche acute (muscolo-tendinee e osteo-articolari) - inquadramento, classificazione e cenni di terapia: fratture, distorsioni/lussazioni, lesioni muscolari 	Andrea Ferretti	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lesioni da sovraccarico funzionale: Tendinopatie, fratture da stress, patologia degenerativa articolare, sindromi nervose da intrappolamento 	Andrea Ferretti	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Primo soccorso in campo 	1 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Elementi di intervento di primo soccorso per patologie traumatiche e non ○ Morte improvvisa nell'atleta ○ Elementi di primo soccorso salva vita e BLS 	Luca Labianca	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Affaticamento e recupero fisiologico 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Modificazioni del quadro ormonale indotte dall'allenamento: segnali positivi e negativi ○ Overreaching funzionale e Overtraining 	Paolo Montera	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ La dose di esercizio; effetti di diversi stressor ○ Meccanismi fisiologici ○ Prospettive future di valutazione 	Massimo Sacchetti Andrea Nicolò	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni di nutrizione sportiva 	2 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Corrette abitudini alimentari ○ Fabbisogni di energia ○ Macro e micronutrienti, idratazione 	Raffaella Spada	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Timing di assunzione dei nutrienti; ○ integratori; ○ periodizzazione e modello alimentare per lo sportivo 	Raffaella Spada	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • La normativa antidoping 	1 UD	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Cos'è il doping; Le sostanze proibite ○ Esenzione terapeutica ○ Controllo antidoping 	Maria Rosaria Squeo	1 UD

AREA TECNOLOGICA	TOTALE 6 Unità Didattiche FAD CONI	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnologia e sport 	2 UD
	<p>Storia e principi generali</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Come la tecnologia influenza lo sport e come lo sport influenza la tecnologia. ○ Cenni a materiali e caratteristiche tecniche. ○ L'ambiente di gara: come la tecnologia ha cambiato la prestazione. ○ Gli strumenti indossabili di misura. 	Dario Dalla Vedova <i>1 UD</i>
	<p>Stato attuale e sfide future</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Utilizzo della tecnologia per il monitoraggio della prestazione e dell'allenamento: esempi pratici. ○ Prevenzione e prestazione. Tecnologia e legame con gli infortuni. ○ La tecnologia nell'abbigliamento da gara. ○ Le nuove sfide nella tecnologia dello sport: i Big Data. 	Dario Dalla Vedova <i>1 UD</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Applicativi tecnologici nello sport 	2 UD
	<p>Una panoramica</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cardiofrequenzimetri, GPS, APP: i principali applicativi per lo sport. ○ Cenni alle informazioni che possono essere ottenute. ○ L'analisi dei dati: problemi antichi, nuove opportunità. ○ La tecnologia dello sport e la Privacy. 	Chiara Ragona <i>1 UD</i>
	<p>App nello sport - Esempi pratici</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ I principali applicativi a supporto di atleti, tecnici, allenatori, sport scientist. ○ Lo studio dell'atleta: traiettorie, angoli, velocità, accelerazioni. ○ Lo studio della prestazione sportiva: strategie, match analysis, distribuzione dello sforzo. 	Chiara Ragona <i>1 UD</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Esempi e applicazioni pratiche 	2 UD
	<p>Esempi e applicazioni pratiche nella Cinematica</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Lo studio del movimento con le nuove tecnologie, in 2 e 3 dimensioni. ○ Encoder lineari, fotocellule, barre optoelettroniche, velocimetri. Principi di funzionamento, pregi, limiti, applicazioni. ○ La video analisi. 	Valerio Carlozzi <i>1 UD</i>

	<p>Esempi e applicazioni pratiche nella Dinamica</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Massa e accelerazione. Gli accelerometri dal bilanciere al mezzo da gara. ○ Lavoro e potenza. Carico esterno e carico interno. ○ Forza e pressione: solette baropodometriche, celle di carico, ergometri, pedane di forza. 	Valentina Becchi	1 UD
--	--	------------------	------

AREA EDUCAZIONE E PSICOLOGIA	TOTALE 10 Unità Didattiche FAD CONI		
6	<ul style="list-style-type: none"> • Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport <ul style="list-style-type: none"> ○ Introduzione alla Psicologia dello Sport ○ Differenze tra Teoria, Modello e Metodo ○ Come sviluppare l'osservazione sul campo/indicatori (KPI) 	2 UD	
		Giuseppe Vercelli	1 UD
		Giuseppe Vercelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Elementi di mental coaching per l'alta performance <ul style="list-style-type: none"> ○ Strumenti specifici di intervento ○ Casi studio 	2 UD	
		Giuseppe Vercelli	1 UD
		Giuseppe Vercelli	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Leadership e Comunicazione <ul style="list-style-type: none"> ○ Principi di comunicazione efficace ○ Momenti della comunicazione ○ La relazione allenatore-atleta ○ Coaching pills 	2 UD	
		Antonio Sacco	1 UD
		Antonio Sacco	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Team <ul style="list-style-type: none"> ○ Costituzione e gestione del team ○ Gestione degli atleti ○ Gestione dello staff Tecnico/Medico 	2 UD	
		Claudia Gambarino	1 UD
		Claudia Gambarino	1 UD
	<ul style="list-style-type: none"> • Benessere dell'atleta <ul style="list-style-type: none"> ○ Identificare i bisogni dell'atleta ○ Bilanciamento stress/recovery, fatica e prevenzione burn out ○ Aspetti psicologici del recupero nell'infortunio e nella riatletizzazione 	2 UD	
		Rosalba Romano	1 UD
		Rosalba Romano	1 UD

Docenti

Valentina	Becchi	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Biomeccanica dello Sport</i>
Marco	Bernardi	<i>Università La Sapienza - Roma</i>
Andrea	Cardone	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Valerio	Carlozzi	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport – Biomeccanica dello Sport</i>
Fabrizio	Ceci	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Dario	Dalla Vedova	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport – Biomeccanica dello Sport</i>
Vincenzo	De Luca	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Andrea	Di Castro	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Alberto	Di Mario	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Alessandro	Donati	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Andrea	Ferretti	<i>Direttore Sanitario Istituto di Medicina e Scienza dello Sport</i>
Vincenzo	Figuccio	<i>Direttore Tecnico settore Karate CS Carabinieri</i>
Claudia	Gambarino	<i>Università degli Studi di Torino - SUISM</i>
Antonio	Gianfelici	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Fisiologia dello Sport</i>
Luca	Labianca	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Ortopedia</i>
Piergiorgio	Luciani	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Fisioterapia</i>
Francesco	Marcello	<i>Istituto di Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento</i>
Marco	Mencarelli	<i>Direttore Tecnico FIPAV - Settore Squadre Nazionali giovanili femminili</i>
Paolo	Montera	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Endocrinologia</i>
Andrea	Nicolò	<i>Università del Foro Italico - Roma</i>
Chiara	Ragona	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport – Biomeccanica dello Sport</i>
Rosalba	Romano	<i>Docente scuola tecnici federali FISJ, psicologa Juventus S.G. e J-Women</i>
Massimo	Sacchetti	<i>Università del Foro Italico - Roma</i>
Antonio	Sacco	<i>Responsabile Area Psicologica Genoa CFC.</i>
Raffaella	Spada	<i>Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Scienza dell'alimentazione</i>
Maria Rosaria	Squeo	<i>Responsabile Sanitario Area Olimpica Istituto di Medicina e Scienza dello Sport</i>
Giuseppe	Vercelli	<i>Università degli Studi di Torino</i>
Piero	Volpi	<i>IRCCS Humanitas Research Hospital – Resp. Staff Medico F.C. Internazionale</i>