

Corso di Specializzazione in Allenamento della forza in preparazione atletica

6 MODULI / 4 DOCENTI / MODALITÀ IBRIDA



IEPA
Istituto di Eccellenza
Preparazione Atletica



Corso di Specializzazione

Il corso di specializzazione in **"Allenamento della Forza in Preparazione Atletica"** rappresenta un'opportunità avanzata per i professionisti del settore Strength & Conditioning e fisioterapia di approfondire e perfezionare le proprie competenze nell'ambito della preparazione fisica orientata alla forza.

Con un approccio basato sulle evidenze scientifiche più recenti e sulle best practice internazionali, questo corso è strutturato in 6 moduli didattici distinti, progettati per fornire una **comprensione completa delle metodologie e degli strumenti più efficaci per sviluppare la forza** in contesti sportivi differenti.



IEPA
Istituto di Eccellenza
Preparazione Atletica

Caratteristiche del corso

Ogni modulo è mirato ad affrontare tematiche specifiche, partendo dalle basi teoriche della fisiologia e biomeccanica della forza, fino ad arrivare alle tecniche avanzate di programmazione, monitoraggio e valutazione degli interventi di forza negli atleti di élite.

Durante il percorso, verranno analizzati **casi studio reali** e si avrà l'**opportunità di partecipare a sessioni pratiche** che consentiranno di tradurre immediatamente la teoria, in pratica applicata.

Il corso, della durata complessiva di 9 mesi, culminerà con un esame finale che prevede sia una prova teorica che una prova pratica.



IEPA
Istituto di Eccellenza
Preparazione Atletica

Informazioni didattiche

. Il corso è rivolto a:

- _ Preparatori atletici, Fisioterapisti
- _ Per partecipare è obbligatorio essere laureandi o laureati in scienze motorie e/o fisioterapia o esser diplomati ISEF.

. Numero di partecipanti

Il numero massimo di partecipanti al corso di specializzazione in allenamento della forza è di **35 iscritti**.

. Modalità di erogazione

Il corso sarà ibrido. Prevederà lezioni svolte in DAD su zoom e lezioni frontali

. Location per i moduli live

Upgrade Training Center - Vimercate (MB)

. Esame

Il corso terminerà con il superamento dell'esame finale che sarà composto da 45 domande teoriche ed un caso studio da presentare al docente di riferimento



Modulo 1: “Basi fisiologiche e biomeccaniche dell’allenamento della forza in preparazione atletica.”

Analisi approfondita del sistema neuromuscolare e muscolo-scheletrico, con attenzione alla struttura e funzionalità delle fibre muscolari (tipi I, IIa, IIx) e al loro ruolo nel condizionamento atletico.

Verranno inoltre esplorati i principi della biomeccanica applicata, inclusi il controllo motorio, la cinematica e la dinamica del movimento, al fine di comprendere come ottimizzare gli stimoli di forza nell’allenamento.

Modulo 2: “Teoria dell’allenamento della forza in preparazione atletica.”

Studio dettagliato della curva forza/potenza, esaminando la relazione tra produzione di forza e velocità di contrazione muscolare. Si discuteranno i diversi metodi di allenamento per lo sviluppo della forza massima, della potenza esplosiva e della resistenza alla forza, nonché l'impatto della selezione degli esercizi, del volume, dell'intensità e della frequenza sull'adattamento neuromuscolare.

Modulo 3: “Teoria e pratica dell’allenamento per l’ipertrofia in preparazione atletica”

Approfondimento dei meccanismi fisiologici dell'ipertrofia muscolare in preparazione atletica. Verranno illustrati i protocolli di allenamento più efficaci, tra cui l’analisi del tempo sotto tensione, dell'intensità ottimale e dei principi di progressione per massimizzare l'ipertrofia in un contesto di preparazione atletica.

Giorno 1 (ONLINE): “Principi di programmazione dell’allenamento della forza.”

Analisi della "Minimum Effective Dose" nell'allenamento della forza, con approfondimenti sulle variabili da modulare (intensità, volume, densità, frequenza) per ottenere adattamenti neuromuscolari ottimali.

Si discuteranno modelli di periodizzazione (lineare, ondulata, a blocchi) e il loro impatto sulla performance atletica a lungo termine.

Giorno 2 (LIVE): “Esercizi base di pesistica (Squat, Stacco, Military press)”

Esecuzione pratica e analisi biomeccanica degli esercizi fondamentali di pesistica, con un focus sulla tecnica corretta, sulla prevenzione degli infortuni e sull’ottimizzazione delle leve corporee per massimizzare l'efficacia dell'allenamento della forza.

Giorno 3 (LIVE): Esercizi base balistici (Kettlebell training).

Studio e pratica degli esercizi balistici con kettlebell, ponendo l’accento sullo sviluppo della potenza e del controllo motorio.

Saranno esplorate le variabili di programmazione e l’applicazione di questi esercizi nella preparazione atletica, anche in relazione a specifiche discipline sportive.

***Le lezioni live saranno pratiche. Dotarsi di abbigliamento sportivo**

Giorno 1 (ONLINE): “Teoria dell’allenamento della forza esplosiva ad alto carico.”

Studio della generazione della forza esplosiva attraverso protocolli ad alto carico, analizzando i processi neuromuscolari coinvolti, come il reclutamento delle unità motorie e la frequenza di scarica. Approfondimento delle strategie per migliorare il Rate of Force Development (RFD) e la loro applicazione nell'allenamento degli atleti. Verranno discussi nel dettaglio l'uso di alzate olimpiche, le loro derivate ed una serie di esercizi con bilanciere pensati per massimizzare i livelli di potenza espressi da un'atleta.

Giorno 2 (LIVE): “Alzate olimpiche in preparazione atletica - Snatch.”

Sessione pratica dedicata alla tecnica dell'alzata olimpica "Snatch", con dettagliate analisi biomeccaniche e suggerimenti per l'adattamento di questo esercizio nel contesto della preparazione atletica. Discussione sui benefici funzionali dello Snatch in termini di forza esplosiva, coordinazione e stabilità.

Giorno 3 (LIVE): “Alzate olimpiche in preparazione atletica - Clean.”

Simile al giorno precedente, ma focalizzato sulla tecnica del "Clean". Verranno affrontate le strategie per ottimizzare l'efficienza dell'alzata, includendo esercitazioni propedeutiche e correzione degli errori più comuni, con particolare riguardo alla trasmissione della forza dal suolo al carico.

***Le lezioni live saranno pratiche. Dotarsi di abbigliamento sportivo**

Giorno 1 (ONLINE): “Teoria dell’allenamento della potenza ad alta velocità.”

Esplorazione dei principi dell'allenamento della potenza ad alta velocità, con attenzione alla produzione di potenza nei movimenti rapidi e balistici. Si discuteranno le metodiche per sviluppare la velocità muscolare e il loro ruolo nella prestazione atletica, includendo l'utilizzo di strumenti come i sensori di velocità.

Verranno discussi nel dettaglio l'uso di pliometria estensiva, di pliometria intensiva e del metodo d'urto con un'analisi dettagliata del drop jump.

Giorno 2 (LIVE): “Teoria e pratica della pliometria estensiva ed intensiva.”

Sessione pratica incentrata sulle tecniche pliometriche, differenziando tra esercizi di pliometria estensiva (a basso impatto) e intensiva (ad alto impatto). Verrà analizzato il ciclo di allungamento-accorciamento (SSC) e il suo utilizzo strategico per migliorare l'esplosività e la reattività neuromuscolare.

Giorno 3 (LIVE): “Teoria e pratica della pliometria ad alto carico - Salti zavorrati.”

Approfondimento dei salti zavorrati come strumento per incrementare la forza esplosiva. Analisi biomeccanica della fase eccentrica e concentrica, con focus sull'incremento della forza reattiva e sulla corretta progressione nell'uso di carichi aggiuntivi.

***Le lezioni live saranno pratiche. Dotarsi di abbigliamento sportivo**

Giorno 1: Teoria del Velocity Based Training: Programmazione, Profilazione e Test di valutazione.

Esplorazione del concetto di Velocity Based Training (VBT), con analisi delle metodologie per monitorare la velocità del movimento durante gli esercizi di forza. Discussione sulla profilazione dell'atleta e l'uso di test di valutazione specifici per personalizzare i programmi di allenamento in base alle esigenze individuali.

Giorno 2: Pratica del Velocity Based Training.

Sessione pratica dedicata all'applicazione del VBT, con utilizzo di dispositivi di misurazione della velocità.

Esercitazioni sul campo per imparare a regolare il carico e l'intensità in tempo reale, ottimizzando gli stimoli di allenamento in funzione degli obiettivi prestativi.

Casi studio.

***Le lezioni live saranno pratiche. Dotarsi di abbigliamento sportivo**

Giorno 1: Programmazione e periodizzazione dell'allenamento della forza in preparazione atletica.

Analisi dei principi di programmazione e periodizzazione, distinguendo tra diverse metodologie (micro, meso e macrociclo). Approfondimento delle strategie di progressione dei carichi, gestione delle fasi di scarico e ottimizzazione della performance atletica.

Giorno 2: Tecniche di monitoraggio e di gestione del carico atletico.

Studio delle diverse tecniche di monitoraggio del carico, sia esterno (volume, intensità) che interno (frequenza cardiaca, percezione dello sforzo).

Discussione sulle metodologie per prevenire il sovraccarico funzionale e ottimizzare i processi di recupero.

Giorno 3: Sistemi di periodizzazione avanzata.

Esplorazione dei modelli di periodizzazione avanzata (blocchi, ondulata, coniugata), con analisi dei vantaggi e delle criticità di ciascun approccio. Applicazioni pratiche nella pianificazione dell'allenamento per massimizzare la performance in competizioni specifiche.

I docenti del corso



ANTONIO SQUILLANTE

Docente e ricercatore. Insegna e lavora presso la Point Loma Nazarene University ed è preparatore atletico della Nazionale Americana di ciclismo su pista. Antonio ha oltre quindici anni di esperienza nel mondo della preparazione atletica ed ha lavorato per diverse squadre di College, negli Stati Uniti.



NICOLA NASATTI

Laureato in Scienze Motorie, CSCS e Preparatore Atletico della Squadra Nazionale di Ciclismo, è specializzato nello sviluppo della performance attraverso metodologie di strength & conditioning.



ANDREA GAMBARDELLA

Coach specializzato in hybrid e strength training, con un approccio che integra metodo scientifico, strategia e pratica sul campo.

Grazie a una solida formazione accademica (M.Sc. in Scienze dello Sport) e a certificazioni internazionali di alto livello (CSCS – Certified Strength and Conditioning Specialist, CFL-2 – CrossFit Level 2), guida atleti e appassionati nello sviluppo delle capacità fisiche fondamentali: forza, potenza, resistenza e mobilità.

Modalità e prezzi d'iscrizione

Assicurati uno dei 35 posti disponibili per il corso di specializzazione in allenamento della forza in preparazione atletica

. Costo d'iscrizione

1499€

. Modalità di pagamento

Acconto da versare al momento dell'iscrizione: **500€**

2° Pagamento di **999€** con possibilità di rateizzazione.

*I prezzi sono da intendersi iva inclusa

A seguito del pagamento dell'acconto, verrà inviata una mail con relativa conferma.

Successivamente, verranno illustrate tutte le informazioni riguardo al corso.

Si ricorda che il corso è riservato a laureandi o laureati in Scienze Motorie, a diplomati ISEF e a fisioterapisti. Nel processo di iscrizione verrà richiesta la documentazione necessaria per verificare quanto specificato.