

# Corso per **PREPARATORE ATLETICO** *negli sport di squadra*

## Programma:

- + Il ruolo del preparatore atletico
- + I mezzi e metodi di allenamento nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
- + Il ruolo del preatletismo nella preparazione fisica nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
- + Gli aspetti fisiologici e neuromuscolari : differenze sostanziali tra Basket - Calcio e Pallavolo
- + Valutazione funzionale e da campo della capacità di prestazione sportiva nel Basket ,nel Calcio e nella Pallavolo
- + Il regime motorio specifico nel basket,calcio e pallavolo e centralità della preparazione fisica.
- + Aspetti organizzativi dell'allenamento nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
  - + Il rapporto tra preparazione fisica e preparazione tecnica nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
  - + I diversi metodi di allenamento e di valutazione nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
  - + Costruzione soggettiva delle sedute di preparazione nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
    - + Costruzione degli allenamenti di squadra e gestione del gruppo nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
    - + Le nuove competenze e tecniche della preparazione fisica
    - + Le capacità e abilità motorie specifiche di ogni sport
    - + La forza veloce ed esplosiva,la resistenza, la velocità, la mobilità e flessibilità: diverse tecniche di allenamento tra Basket - Calcio e Pallavolo
    - + Gli aspetti psicologici della preparazione e differenze tra Basket - Calcio e Pallavolo
    - + La preparazione fisica nel settore giovanile:diversi metodi e approcci tra Basket - Calcio e Pallavolo
- + La preparazione fisica nei professionisti: approccio soggettivo e di squadra nel Basket, nel Calcio e nella Pallavolo
- + Il lavoro propriocettivo,lo stretching e e le posture nella prevenzione del trauma sportivo
- + Prevenzione e recupero dei danni da sovraccarico funzionale
- + Il lavoro in acqua per la prevenzione di patologie e recuperi da infortuni
- + Il pronto intervento nell'infortunio da gara o allenamento
- + Traumatologia dello sport
- + Analisi biomeccanica delle attrezzature per la preparazione atletica

## ARGOMENTI:

- 1) Funzionalità nello sport - prevenzione per il corretto funzionamento dell'atleta
- 2) Prevenzione, diagnosi funzionale e trattamento delle patologie osteo-mio-articolari nell'atleta
- 3) Tecniche e strategie della preparazione nella *pallavolo*
- 4) Tecniche e strategia della preparazione nel *calcio*
- 5) Tecniche e strategie della preparazione nel *basket*

Con rilascio di Tesserino Nazionale da Preparatore Atletico riconosciuto da MspItalia/Coni



Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Coni



Legalmente riconosciuta dal Ministero degli Interni

# INFO

[info@mispumbria.it](mailto:info@mispumbria.it)  
[www.mispumbria.it](http://www.mispumbria.it)  
cell. 328.77.36.590