

Master di preparazione atletica

Milano, 19/20 dicembre 2026

Master rivolto agli studenti e laureati in Scienze Motorie, ai diplomati ISEF ed agli istruttori di fitness volto ad analizzare ed approfondire le metodiche per una corretta preparazione in alcune discipline sportive, in sinergia con l'allenatore. Verranno analizzati i principali sport di squadra ed individuali tra i quali: calcio, basket, pallavolo, corsa, nuoto, ciclismo e tennis con l'obiettivo di consentire al partecipante di acquisire gli strumenti necessari ad una efficace programmazione per il miglioramento della performance in ciascuno sport considerato.

Obiettivi formativi: con questo master di specializzazione il partecipante imparerà a pianificare allenamenti in palestra rivolti a soggetti con una specifica esigenza di incremento delle prestazioni nello sport principale praticato. Partendo dalla valutazione funzionale del praticante, attraverso la somministrazione di specifici test, ed analizzando le principali capacità motorie dello sport considerato, saprà impostare un programma idoneo contribuendo al raggiungimento degli obiettivi prefissati.

Struttura del corso: 2 giornate con lezioni teoriche e pratiche.

Orari: dalle ore 10.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 17.00.

Docente:
G.Perra - laureato in Scienze Motorie, docente facolta di Scienze Motorie di Torino, preparatore atletico.

Programma:

- L'allenamento sportivo.
- Limiti di operatività del preparatore atletico ed interazione con altre figure: medico sportivo, allenatore, massaggiatore, dietologo.
- I vantaggi di una preparazione atletica pianificata.
- Periodizzazione dell'allenamento.
- Analisi delle caratteristiche dei singoli sport.
- Esigenze diverse in funzione dello sport, della disciplina e dei ruoli.
- La programmazione dell'allenamento nei principali sport di squadra ed individuali.
- Confronto fra esperienze diverse.

Quote di partecipazione: la quota di partecipazione al corso è di **€ 259,00** per le iscrizioni effettuate entro il 4 dicembre, dopo il termine la quota è di € 300,00**.**

La quota comprende: accesso alle lezioni teoriche e pratiche, kit congressuale, materiale didattico ed attestato di partecipazione.

Sconti: agli studenti di Scienze Motorie è riconosciuta una riduzione del 10% (non cumulabile con altre promozioni).