



SYLLABUS DEL CORSO

Preparatore Atletico giovanile

www.ldsportsacademy.training

OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso di formazione per Preparatori Atletici Giovanili di LD Sports Academy ha il preciso scopo di fornire le competenze necessarie ad organizzare la preparazione atletica di bambini e ragazzi.

Su questo argomento esistono pochi materiali specifici e, di conseguenza, l'abitudine più diffusa purtroppo è quella di **adattare il lavoro degli adulti ai giovani atleti** oppure di organizzare sessioni poco allenanti ed efficaci. Allenatori di sport di squadra o attività individuali, tutti noi abbiamo il problema di usare un criterio logico con cui organizzare le sedute di allenamento e di preparazione atletica. Bravi nella nostra disciplina, facciamo però fatica a capire i parametri dell'allenamento: intensità, progressioni, volumi di lavoro. E così rischiamo di sprecare tempo con sedute poco efficaci.

Se anche tu senti la responsabilità dell'allenamento giovanile, se anche tu vuoi essere sicuro di allenare in modo completo, sicuro ed efficace i bambini ed i ragazzi allora questo corso potrebbe fare al caso tuo.

Imparerai:

- Ad analizzare la tua disciplina
- Organizzare un programma di allenamento in funzione di un calendario agonistico oppure ai tuoi obiettivi
- Come incastrare la parte specifica della tua disciplina con la preparazione atletica
- Limiti, miti e falsi miti dell'allenamento giovanile
- Come e quando allenare seriamente tutte le capacità coordinative oltre che la forza, la velocità, la resistenza e la mobilità nei giovani atleti

Il corso è organizzato in moduli teorici ed esercitazioni pratiche in modo da imparare un vero e proprio mestiere!

TEMPO STIMATO

30 giorni circa con un impegno di 2 ore al giorno. Le sessioni sono alternate tra studio ed esercitazioni.

FLESSIBILITÀ DI APPRENDIMENTO

Puoi seguire il corso come, dove e quando vuoi tu.

PREREQUISITI

Per accedere al corso non sono richiesti titoli e/o abilitazioni. È necessario avere tanta voglia di imparare e tanta passione per lo sport e l'allenamento giovanile.

Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! luca@ldsportsacademy.training - +39 328.758.5887

COME FUNZIONA

Una delle caratteristiche più importanti di questo corso di formazione è il format composto di teoria + esercitazioni pratiche che ti permette di acquisire conoscenze per poterle subito applicare nella tua professione.

Il corso è quindi perfetto sia per migliorare il lavoro che stai già facendo, sia per organizzare delle sedute aggiuntive di preparazione atletica giovanile specifica. Ma non è tutto, ecco come è organizzato il programma:

Fase #1

Segui le **lezioni online** con video e altri materiali formativi

Fase #2

Sostieni i **Quiz di verifica** al termine di ogni modulo

Fase #3

Crea del tuo primo **Programma di Allenamento**

Fase #4

Ricevi il **certificato di completamento del corso**

(Extra) Fase #5

Verifica del tuo progetto di lavoro con un preparatore atletico professionista (facoltativo)

1° Parte: INTRODUZIONE AL CORSO

In questa sezione capirai quali sono tutti gli obiettivi del corso e quali le opportunità che avrai seguendo passo passo la formazione. In particolare affronteremo insieme la parte più teorica dell'allenamento, ma fondamentale per poter comprendere in modo più semplice le parti successive

RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO

LEZIONE 1

Perché è importante la preparazione atletica giovanile

LEZIONE 2

Concetti di base di anatomia, fisiologia e terminologia per lo sport giovanile

LEZIONE 3

I metabolismi energetici nell'allenamento giovanile

ESERCITAZIONE TEORICA 1

Classificazione metabolica degli sport specifici



2° Parte: LE CAPACITÀ CONDIZIONALI

In questa sezione imparerai come **allenare tutte le capacità condizionali e la mobilità, applicando i concetti al tuo sport** o a quello che desideri. Capirai i parametri di lavoro, gli errori da non commettere e soprattutto sarai sicuro di allenare in modo sicuro ed efficace anche le capacità più particolari come la forza nei giovani atleti.

RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO	
LEZIONE 1	La Forza Come, quando e quanto allenarla in modo sicuro ma utile alla tua disciplina. Classificazione ed applicazioni con esempi nei diversi sport.
LEZIONE 2	La Resistenza Sia generale (cardio vascolare) che specifica (muscolare o distrettuale). Applicazione pratica, parametri di lavoro, corrette intensità allenanti.
LEZIONE 3	La Velocità e la Rapidità Utili in molti sport, difficili da allenare davvero, faremo un po' di chiarezza con esempi semplici quanto efficaci, distinguendo tra rapidità e velocità e cercando di capire quando ha senso proporre queste esercitazioni.
LEZIONE 4	La Mobilità Una della capacità più importanti in ambito giovanile, affronteremo questo argomento in primis per la salute dei ragazzi e poi per la performance sportiva. Tecniche, tempistiche, modalità di allenamento.
ESERCITAZIONE TEORICA	Le capacità condizionali Classificazione delle capacità condizionali che vengono utilizzate oppure no in uno sport a tua scelta

***Esercitazioni pratiche al termine delle lezioni, Quiz di verifica al termine del modulo**

3° Parte: LE CAPACITÀ COORDINATIVE

In questa sezione potrai finalmente capire cosa sono le **capacità coordinative, quali sono presenti nella tua disciplina e soprattutto come si allenano**. Sarai in grado di leggere il movimento in modo analitico e completo.

RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO		
LEZIONE 1	Equilibrio e Orientamento spazio-temporale	Cosa sono, che forme/tipologie esistono e come si allenano. Nell'esercitazione si potranno sperimentare esercizi utili esercizi utili allo sviluppo di tali capacità
LEZIONE 2	Capacità di reazione e ritmo	Cosa sono, che forme/tipologie esistono e come si allenano. Nell'esercitazione si potranno sperimentare esercizi utili esercizi utili allo sviluppo di tali capacità
LEZIONE 3	Differenziazione cinestetica e Trasformazione	Cosa sono, che forme/tipologie esistono e come si allenano. Nell'esercitazione si potranno sperimentare esercizi utili esercizi utili allo sviluppo di tali capacità
LEZIONE 4	Accoppiamento e Coordinazione oculo-manuale	Cosa sono, che forme/tipologie esistono e come si allenano. Nell'esercitazione si potranno sperimentare esercizi utili esercizi utili allo sviluppo di tali capacità
LEZIONE 5	Anticipazione motoria	Cosa sono, che forme/tipologie esistono e come si allenano. Nell'esercitazione si potranno sperimentare esercizi utili esercizi utili allo sviluppo di tali capacità
ESERCITAZIONE TEORICA	Le capacità coordinative	Classificazione delle capacità coordinative che vengono utilizzate oppure no in uno sport a tua scelta

***Esercitazioni pratiche al termine delle lezioni, Quiz di verifica al termine del modulo**

Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! luca@ldsportsacademy.training - +39 328.758.5887

4° Parte: PREPARAZIONE ATLETICA E PROGRAMMAZIONE ALLENAMENTI

In questo ciclo di lezioni metterai insieme ciò che hai imparato fino ad ora per costruire il tuo programma di allenamento. Prima, però, darai ancora uno sguardo ai principi dell'allenamento giovanile e tutte le tecniche didattiche e di insegnamento. In questo modo avrai tutte le basi per iniziare a compilare la tua programmazione.

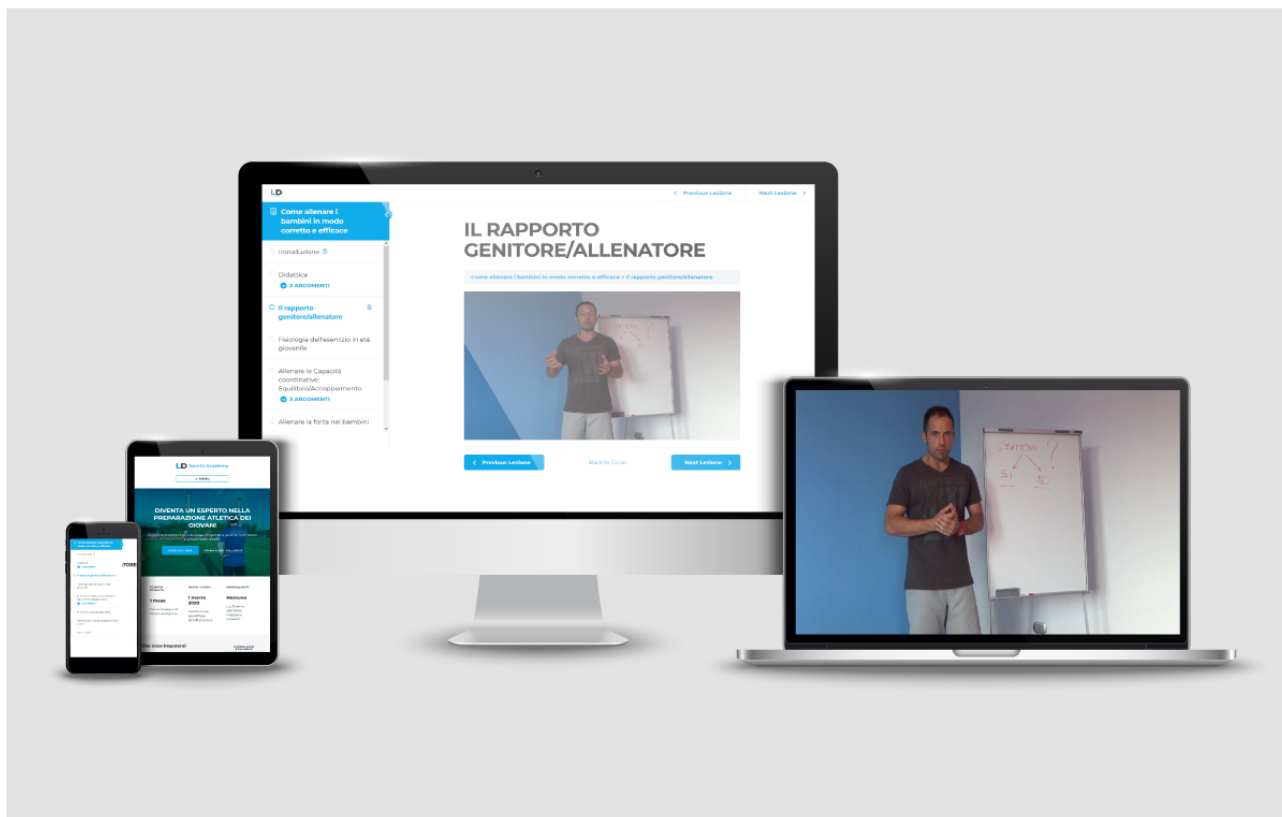
RISULTATI DELL'APPRENDIMENTO	
LEZIONE 1	La didattica dell'insegnamento Quella che viene chiamata l'arte dell'insegnare, abilità difficile da sviluppare se non hai, ma che può fare la differenza sul campo. Scoprirai quali sono le migliori tecniche di insegnamento ai bambini e ai ragazzi.
LEZIONE 2	I principi generali dell'allenamento specifico giovanile Regole importanti, fondamentali per garantire completezza, sicurezza ed efficacia agli allenamenti. I principi dell'allenamento giovanile sono davvero la base per iniziare a programmare l'allenamento e per verificare la qualità del lavoro svolto.
LEZIONE 3	Allenamento specifico e aspecifico della disciplina Come fare ad incastrare la parte tecnica, specifica e aspecifica del tuo sport? Ecco la lezione che ti aiuterà a risolvere questo problema.
LEZIONE 4	Programmazione secondo gli obiettivi, Analisi del calendario e Periodizzazione dell'allenamento Questa è la lezione in cui acquisirai le ultime conoscenze necessarie a costruire il tuo programma di allenamento completo.
ESERCITAZIONE FINALE	Il tuo programma di allenamento Costruisci un programma di allenamento giovanile finalizzato agli obiettivi in uno sport a tua scelta

[*Esercitazioni pratiche al termine delle lezioni, Quiz di verifica al termine del modulo](#)

Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! luca@ldsportsacademy.training - +39 328.758.5887

FORMAZIONE DI QUALITÀ, DA SEGUIRE QUANDO VUOI TU

L'acquisto del corso, le lezioni e lo svolgimento dei quiz avviene totalmente sulla piattaforma di E-Learning online ldsportsacademy.training



Il formatore



Luca Dutto, classe 1981 nato a Cuneo, laureato in scienze motorie, cintura nera III Dan Karate, personal Trainer, preparatore atletico sportivo. È un grande appassionato di studio e insegnamento. Fondatore della LD Sports Academy e responsabile italiano per la formazione di ECross Kids. Consulente del preparatore atletico della nazionale di sci cinese, preparatore atletico nel calcio, tennis, ciclismo e motocross. Formatore internazionale con esperienza in Messico, Bulgaria, Lituania, Russia ed Egitto.

Hai bisogno di aiuto? Scrivi su WhatsApp o email! luca@ldsportsacademy.training - +39 328.758.5887

DOMANDE FREQUENTI

A COSA SERVE QUESTO CORSO?

Il corso nasce per arricchire di conoscenza i tecnici e gli allenatori del settore giovanile, pertanto nasce come supporto alla professione e non come abilitazione alla professione. Crediamo fortemente nei contenuti e nella differenza che puoi fare sul campo con i tuoi ragazzi!!!

PERCHÉ DOVREI ISCRIVERMI?

Se sei un allenatore di giochi di squadra come calcio, pallavolo, basket, hockey... Se insegni arti marziali o danza, se sei maestro di sci o tennis, se insegni arrampicata sportiva, discipline con le rotelle, atletica o qualsiasi sport a livello giovanile, questo corso è per te, finalmente un programma di allenamento che ti insegna passo passo ad organizzare le tue sedute di allenamento.

PER QUALE SPORT È UTILE?

Il corso è stato pensato per soddisfare le necessità di tutti gli sport praticati dai bambini e dai ragazzi

QUALI SONO I PREREQUISITI PER POTERSI ISCRIVERE?

Per accedere al corso non sono necessari titoli e/o abilitazioni. riteniamo che siano più importanti la voglia di imparare e mettersi in gioco, la grande passione per lo sport giovanile, l'ambizione e la crescita personale

QUANTO TEMPO CI VUOLE PER COMPLETARE QUESTO CORSO?

Gli studenti più bravi lo completano in 30gg, se vuoi davvero imparare un mestiere devi studiare, provare ed applicare e per fare questo serve tempo, ma potrai davvero diventare un allenatore migliore.