



# Corso base preparatore atletico

Questo corso, *in parte in presenza e in parte on-line*, è rivolto a tutti coloro che intendono approcciare il ruolo del preparatore atletico con uno sguardo a 360 gradi, per avere così tutte le coordinate e gli strumenti necessari per strutturare e gestire correttamente la preparazione dei propri atleti. Il superamento del Corso con esito positivo consentirà ai partecipanti di essere inseriti nell'Albo Nazionale Tecnici ed Istruttori riconosciuto da Sport e Salute con la **Qualifica SNaQ BI005 - Preparatore Atletico**.

**Venerdì 4 ottobre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Auditorium Cittadella dello Sport

**Il progetto educativo Csi**

**Tappe ed obiettivi di sviluppo del giovane atleta**

Dott. Gaetano Paternò - Presidente Comitato Territoriale Csi di Bergamo

**Sviluppo motorio, capacità coordinative, condizionali e mobilità articolare**

Prof. Claudio Aiello - Staff Formazione Csi Bergamo

**Lunedì 7 ottobre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Auditorium Cittadella dello Sport

**Caratteristiche psicologiche**

**del giovane atleta**

**Competenze pedagogiche e relazionali dell'allenatore di settore giovanile**

Dott.ssa Giulia di Blasi - Staff Formazione Csi Bergamo

**Lunedì 14 ottobre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Auditorium Cittadella dello Sport

**Il ruolo del Preparatore Atletico**

**I principi dell'Allenamento**

Pietro Merelli - Staff Formazione Csi Bergamo

**Lunedì 21 ottobre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Auditorium Cittadella dello Sport

**Allenare il settore giovanile:**

**i fattori della prestazione calcistica**

Staff Attività di Base Atalanta Bc

**Mercoledì 23 ottobre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Palestra Cittadella dello Sport

**Capacità coordinative e condizionali:**

**Metodo e strumenti di valutazione**

Prof. Matteo Prezioso - Staff Formazione Csi Bergamo

**Mercoledì 6 novembre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Auditorium Cittadella dello Sport

**Organizzazione, programmazione**

**e periodizzazione dell'allenamento**

Prof. Matteo Prezioso - Staff Formazione Csi Bergamo

**Lunedì 11 novembre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Auditorium Cittadella dello Sport

**Modelli prestativi e richieste sport specifiche**

Staff Formazione Csi Bergamo

**Lunedì 18 novembre - ore 20.30 / 22.30**

Bergamo, Auditorium Cittadella dello Sport

**Tutela e protezione dei minori nello sport**

C. Buzzetti, M. Garattini, M. Legrenzi - Staff Formazione Csi Bergamo

**Videolezione on demand Csi Academy**

Da completare entro il 30 NOVEMBRE

**Prevenzione degli infortuni e propriocettiva**

Staff Formazione Presidenza Nazionali Csi

**Videolezione on demand Csi Academy**

Da completare entro il 30 NOVEMBRE

**La preparazione fisica in sala fitness**

Staff Formazione Presidenza Nazionali Csi

**Videolezione on demand Csi Academy**

Da completare entro il 30 NOVEMBRE

**Allenamento differente tra uomo e donna: muscoli e cervello**

Staff Formazione Presidenza Nazionali Csi

Quota d'iscrizione: € 120,00

È fissata un'età minima di partecipazione di **16 anni compiuti**.

Sono ammesse assenze per un massimo di **2 lezioni**.

È previsto un **test finale** per il conseguimento della qualifica.



Termine iscrizioni

**30 Settembre**

Iscriviti tramite QR code

oppure vai su **www.csibergamo.it**

**Comitato Territoriale Csi di Bergamo Aps**

035/210618 - [www.csibergamo.it](http://www.csibergamo.it) - [csi@csibergamo.it](mailto:csi@csibergamo.it)

CsiBergamo [csibergamo](https://www.instagram.com/csibergamo)



Aderente al Sistema Nazionale di Qualifiche degli Operatori Sportivi - Scuola dello Sport - Sport e Salute  
Ente accreditato presso il MIUR ai sensi della direttiva ministeriale 170/2016  
Ente riconosciuto dal Ministero dell'Interno quale Ente nazionale con finalità assistenziali