

Corso ECM

Strength Training Essentials

Dal 13 al 15 Marzo 2026

Via Po, 2, 20871 Torri Bianche, Vimercate (MB)

Upgrade Training Center

PROGRAMMA

GIORNATA 1 – Venerdì 13 marzo

Titolo: Valutazione della forza e profilazione dell'atleta

Totale ore: 7 ore (2 ore teoria – 5 ore pratica)

08:30 - 09:00 Registrazione partecipanti

09:00 – 09:30 – Introduzione al corso (T)

- Presentazione programma e obiettivi formativi

09:30 – 11:00 – Test di salto su pedane di forza (P)

- Analisi biomeccanica del salto
- Misurazione potenza esplosiva
- Studio delle fasi eccentrica e concentrica
- Valutazione di eventuali asimmetrie

11:00 – 13:00 – Isometric Mid-Thigh Pull (IMTP) (P)

- Valutazione forza massima isometrica
- Analisi Rate of Force Development (RFD)
- Identificazione di deficit neuromuscolari

13:00 – 14:00 – Pausa pranzo

14:00 – 15:30 – Profilazione Forza/Velocità (P)

- Relazione forza/velocità e prestazione
- Definizione del profilo individuale
- Strategie di allenamento personalizzate

15:30 – 17:00 – Analisi dati e modelli di transfer (T)

- Interpretazione dei risultati
- Correlazione con la prestazione sportiva
- Individuazione di punti deboli e strategie di miglioramento

GIORNATA 2 – Sabato 14 marzo

Titolo: Fondamenti fisiologici e metodologici dell'allenamento della forza

Totale ore: 7 ore (5 ore teoria – 2 ore pratica)

09:00 – 10:30 – Basi fisiologiche dell'allenamento della forza (T)

- Adattamenti neuromuscolari e strutturali
- Effetti su muscoli, tendini e articolazioni
- Risposta fisiologica allo stimolo allenante

10:30 – 12:00 – Mezzi e metodi di allenamento della forza (T/P)

- Panoramica dei principali metodi (massimale, esplosivo, isometrico, ecc.)
- Scelta del metodo in base alla disciplina
- Applicazioni pratiche

12:00 – 13:00 – Pausa pranzo

13:00 – 15:00 – Principi di programmazione (T)

- Costruzione di cicli di allenamento
- Gestione del carico e prevenzione della stagnazione
- Strategie per miglioramento continuo

15:00 – 16:30 – Gestione del carico e monitoraggio dell'atleta (T)

- Controllo del carico interno ed esterno
- Valutazione dello stato di affaticamento
- Ottimizzazione dei tempi di recupero

GIORNATA 3 – Domenica 15 marzo

Titolo: Pianificazione avanzata e applicazioni pratiche

Totale ore: 7 ore (4 ore teoria – 3 ore pratica)

09:00 – 10:30 – Calcolo della Readiness (T/P)

- Concetto di readiness e fattori influenti
- Valutazione dello stato di forma giornaliero
- Adattamento dell'allenamento in tempo reale

10:30 – 12:00 – Periodizzazione dell'allenamento della forza (T)

- Strategie di periodizzazione annuale

- Fasi della stagione sportiva e picchi di prestazione
- Prevenzione dei sovraccarichi

12:00 – 13:00 – Pausa pranzo

13:00 – 15:00 – Creazione di un piano annuale di allenamento in sala pesi (P)

- Strutturazione progressiva del carico
- Integrazione con le altre componenti della preparazione atletica
- Casi pratici e lavori di gruppo

15:00 – 16:30 – Ipertrofia per l'atleta (T/P)

- Strategie di crescita muscolare funzionale
- Equilibrio tra massa, forza e agilità
- Applicazioni pratiche per sport specifici

16:30 - 17:00 Conclusione corso e Test ECM

DOCENTI

Antonio Squillante, laureato in scienze motorie

RAZIONALE

Il miglioramento della performance atletica richiede un approccio scientifico e multidimensionale, in cui la forza rappresenta un pilastro fondamentale per lo sviluppo di potenza, velocità, agilità e resistenza. Per sfruttare al massimo il potenziale dell'atleta, è necessario non solo allenare la forza, ma anche comprenderne i meccanismi fisiologici, saperla valutare con strumenti scientifici e inserirla correttamente all'interno di un piano di programmazione annuale.

Questo corso intensivo di tre giornate è progettato per preparatori atletici, strength & conditioning coach, fisioterapisti e professionisti dello sport che desiderano acquisire competenze avanzate nella valutazione, programmazione e applicazione dell'allenamento della forza.

Il percorso alterna momenti teorici e pratici, permettendo ai partecipanti di:

- Comprendere i principi fisiologici alla base degli adattamenti neuromuscolari.
- Saper utilizzare strumenti di valutazione per analizzare forza, potenza e profili individuali.
- Tradurre i dati biomeccanici in programmi di allenamento efficaci.
- Costruire periodizzazioni annuali integrate e personalizzate.
- Applicare strategie di sviluppo della forza e dell'ipertrofia in contesti sportivi reali.

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di progettare interventi di preparazione atletica scientificamente fondati, capaci di migliorare la performance e ridurre il rischio di infortuni, garantendo una gestione ottimale del carico e dello stato di readiness dell'atleta.

**TARGET**

Fisioterapisti

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Squillante Antonio, laureato in scienze motorie

PROVIDER

EDUMED SRL

Id provider 6896

Via della Badia, 18 - 25127, Brescia

tel. +39 333 119 8827

info@edumed.it

www.edumed.it

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Riccardo Villa

Obiettivo Performance srl

Via Po 2 - 20871, Vimercate

Tel. + 39 3317303167

p.iva: 13762300963

riccardo@obiettivoperformance.it

Antonio Squillante

Ph.D.

University of Southern California
Division of Biokinesiology and Physical
Therapy

Curriculum Vitae

Resume

Ph.D. Exercise Physiology
NSCA Board of Directors

774-502-5689
squillan@usc.edu

Skills

Registered Certified Strength and Conditioning Specialist (NSCA RSCC*D CSCS*D) with over ten years of experience coaching collegiate and professional athletes. Registered Sport and Exercise Nutritionist (SEnr). Researching and publishing experience. Educator and author.

Experience

USA Cycling- Track Sprint Program Head of Sports Performance and Training

September 2021 - PRESENT, California

Design and implement strength and conditioning programs for both men and women USA National Team members. Oversee strength and conditioning and sessions in the weight room. Track-side data collection. Data analysis and processing. Athlete testing and monitoring.

California State University, Long Beach (CSULB) Faculty - Instructor

September 2023 - PRESENT, California

Teach undergraduate-level classes on advanced strength and conditioning (KIN411) and corrective exercises (KIN410). Assist and consult with the process of accreditation (NSCA CASCE).

Setanta College

B.S. Strength and Conditioning - Program Director

2018 - 2022 (Int.)

Design the academic curriculum for a 4-year undergraduate degree program in Strength and Conditioning. Teach undergraduate-level classes: Sport & Exercise Psychology, Anatomy, Physiology & Biomechanics, Resistance Training, Advanced Resistance Training, Research Methods & Data Management. Assist and consult with the process of accreditation (NSCA ERP/CASCE).

National Strength and Conditioning Association / Lead Instructor

November 2017 - PRESENT, California

Organize and teach CSCS Live Prep Courses and Foundations of Coaching Lifts workshops at colleges and universities in Northern and Southern California. Deliver NSCA-approved continuing education events.

Education

University of Southern California / M.S. Biokinesiology

January 2020 - PRESENT, Los Angeles (California)

Master of Science in Biokinesiology - Sports Science

A.T. Still University / M.S. Kinesiology

January 2016 - December 2018, Mesa (Arizona)

Master of Science in Kinesiology - Sports Conditioning/Orthopedic Rehabilitation

University San Raffaele/ B.S. Physical Education

September 2013 - July 2015, Rome (Italy)

Bachelor's Degree in Physical Education (Summa Cum Laude)

Awards

NSCA Board of Directors (Education/Strength And CoNditioning). NSCA Southern California State and Provincial Director. NSCA Weightlifting SIG Chair. NSCA Advisory Board for the State of Pennsylvania. NSCA Advisory Board for the State of California. NSCA Conference Committee Executive Council.

Antonio Squillante, Ph.D.

31/03/2024