

**CORSO DI ISTRUTTORE TECNICO 2° livello SNaQ**  
**Piattaforma moodle e formazione in presenza**  
**Dal 01 al 09 LUGLIO 2026**

| 01 luglio 2026 ore 18.30 – 20.00 |  |
|----------------------------------|--|
| 18.30 – 19.00<br>30 m            | <b>Saluti del Presidente FIB</b><br><br><b>Presentazione corso e piattaforma moodle a cura di e-tutor FIB</b>  |
| 19.00 - 20.00<br>1h              | <b>Commissioni, Regolamenti e quadri tecnici. Campionato di Serie</b><br>Regolamenti e normative   |
| 02 luglio 2026 ore 18.30 - 21.00 |  |
| 18.30 - 19.30<br>1 h             | <b>Attività Paralimpica FIB</b><br>Regolamento e Figure tecniche   |
| 19.30 – 21.00<br>1 h 30 m        | <b>Nutrizione dell'atleta: alimentazione e sport</b><br>Linee guida alimentari di base. Metabolismo e dispendio energetico di base e nello sport. L'alimentazione durante l'allenamento sportivo. La dieta nell'età evolutiva e nei periodi di inattività.   |
| 07 luglio 2026 ore 18.00 - 21.00 |  |
| 18.00 – 19.30<br>1h 30m          | <b>Basi della prestazione: progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo.</b><br>Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali). Analisi del concetto di "modello di prestazione". Concetti e definizioni generali di allenamento. Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico. |
| 19.30 – 21.00<br>1h 30 m         | <b>Metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali</b><br>Mobilità articolare e resistenza. L'importanza della mobilità articolare e della resistenza per lo sport bocce e i principali metodi di allenamento   |
| 08 luglio 2026 ore 18.00 - 21.00 |  |
| 18.00 - 21.00<br>3 h             | <b>Competenze Pedagogiche dell'Istruttore Tecnico</b><br>La crescita dell'atleta e le competenze pedagogiche nelle diverse fasce di età. L'istruttore come responsabile del rapporto didattico con gli atleti. Comunicazione efficace in ambito sportivo.  |
| 09 luglio 2026 ore 18.00-20.00   |  |
| 18.00 – 20.00<br>2 h             | <b>Lo sviluppo della tecnica nelle diverse specialità delle bocce</b><br>Approfondimenti nella tecnica con i Commissari Tecnici FIB  |
| FORMAZIONE IN PRESENZA           |  |
| 6 h                              | <b>Lo sviluppo della tecnica nelle diverse specialità delle bocce</b><br>Approfondimenti nella tecnica con i Commissari Tecnici FIB  |

**ESAME CONCLUSIVO 15 luglio – 24 luglio 2026**

***Descrizione del corso***

Il corso si svolgerà in modalità mista:

- 12 ore teoriche con lezioni sincrone realizzate su piattaforma moodle;
- 6 ore di prova pratica in presenza.

***Materiali didattici***

Dispense a cura dei docenti disponibili su piattaforma moodle.

***Requisiti***

Potranno partecipare al corso tutti i tesserati FIB in possesso della qualifica di Istruttore tecnico di specialità 1° livello.

***Parte pratica***

Successivamente alla parte teorica, è prevista una parte pratica obbligatoria, in presenza, che si svolgerà in giornata unica nel primo weekend utile (ovvero dalla mattina al pomeriggio) presso sedi di bocciodromi da definire (localizzate tra nord/centro/sud) e comunque nel raggio di residenza dei partecipanti tali da consentire gli spostamenti in giornata.

Il viaggio sarà a carico dei corsisti mentre il vitto sarà a carico dalla Federazione.