

**CORSO DI ISTRUTTORE TECNICO 2° livello SNaQ**  
**Promosso da CR FIB Umbria**  
**ottobre 2023 Piattaforma moodle**

19 ottobre 2023 ore 19.00 – 20.30		
19.00 - 19.30 30 m	<b>Saluti del Presidente FIB</b>	<i>Marco Giunio De Sanctis</i> <b>Presidente Federale</b>
	<b>Saluti del Presidente CONI Umbria</b>	<i>Domenico Ignozza</i> <b>CONI Umbria</b>
	<b>Saluti del Direttore Scientifico Scuola dello Sport Umbria</b>	<i>Donatella Porzi</i> <b>Direttore Scuola dello Sport Umbria</b>
	<b>Saluti del Presidente FIB Umbria</b>	<i>Umbro Brutti</i> <b>Presidente FIB Umbria</b>
	<b>Organizzazione Sportiva. Attività promozionale, agonistica e paralimpica</b> Le Associazioni Sportive Dilettantistiche nell'attività sportiva promozionale e agonistica.	<b>Centro Studi FIB</b>
19.30 – 20.00 30 m	<b>Presentazione corso e piattaforma moodle a cura di e-tutor FIB</b>	<b>Centro Studi FIB</b>
20.00 – 20.30 30 m	<b>Comitato Tecnico Unitario. Campionato di Serie</b> Regolamenti e normative	<i>Moreno Rosati</i> <b>Vicepresidente Vicario FIB</b>
24 ottobre – ore 19.00-21.30		
19.00 – 20.30 1h 30 m	<b>Metodologia dell'allenamento delle capacità condizionali</b> Mobilità articolare e resistenza. L'importanza della mobilità articolare e della resistenza per lo sport bocce e i principali metodi di allenamento	
20.30 – 21.30 1 h	<b>Nutrizione dell'atleta: alimentazione e sport</b> 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.	
25 ottobre – ore 19.00-21.30		
19.00-21.30 2 h 30m	<b>Competenze Pedagogiche dell'Istruttore Tecnico</b> 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.	
26 ottobre – ore 19.00-20.30		
19.00 – 20.30 1h 30m	<b>Basi della prestazione: progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo.</b> 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.	
30 ottobre – ore 19.00-21.00		
19.00 – 21.00 2 h	<b>Lo sviluppo della tecnica nelle diverse specialità delle bocce</b> Approfondimenti nella tecnica con i Commissari Tecnici FIB	

	30 ottobre – ore 21.00-22.00	
21.00- 22.00 1 h	<b>Attività Paralimpica FIB</b> Regolamento e Figure tecniche	

***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.