

CORSO DI ISTRUTTORE TECNICO (2° livello SNaQ) - Telematico 12-13 dicembre

Sabato 12 dicembre 2020	
9.00 – 9.30	<i>Accreditamenti. Collegamento on-line partecipanti</i>
9.30 – 10.00 30 m	Presentazione corso
10.00-11.30 1h 30 m	Metodologia dell'Allenamento: mobilità articolare e resistenza Definizione della mobilità articolare. L'importanza della mobilità articolare per lo sport delle bocce e principali metodi di allenamento. Definizione generale di resistenza e classificazione. Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle diverse età.
11.30 -12.30 1 h	Competenze Pedagogiche dell'Istruttore Tecnico Approfondimenti sul ruolo dell'istruttore tecnico come responsabile del rapporto didattico con gli atleti. Orientamento sulla programmazione didattica e dell'allenamento nei suoi principi generali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica.
Pausa pranzo	
14.30-15.30 1 h	Organizzazione Sportiva. Attività promozionale, agonistica e paralimpica Organizzazione sportiva in Italia. Coni e Cip: le Organizzazioni sportive nazionali. Le Associazioni Sportive Dilettantistiche nell'attività sportiva promozionale e agonistica.
15.30-16.30 1 h	Nutrizione dell'atleta: alimentazione e sport 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.
Domenica 13 dicembre 2020	
9-00-10.30 1h 30m	Basi della prestazione: progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo. 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.
10.30-11.30 1 h	Attività Paralimpica: approfondimenti delle classificazioni delle disabilità
11.30-13-30 2 h	Lo sviluppo della tecnica nelle diverse specialità delle bocce Approfondimenti nella tecnica con i Commissari Tecnici FIB
Pausa	
15.00-16.00	Esame scritto on-line Domande scritte a risposta chiusa inerenti tutto il programma del corso, in numero proporzionale rispetto alla durata di ogni singolo modulo (3 per ogni modulo). Possibilità di ripetizione del test (2 v.) tramite piattaforma