

CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI FIB
3° livello SNaQ - telematico
Centro Tecnico Federale - Roma 12-13 dicembre 2020

Sabato 12 dicembre 2020	
9.00 – 9.30	<i>Accreditamenti. Collegamento on-line</i>
9.30-10.00 30m	Organizzazione Sportiva in Italia Organizzazione sportiva in Italia. Coni e Cip: le Organizzazioni sportive nazionali. Le Associazioni Sportive Dilettantistiche nell'attività sportiva promozionale e agonistica.
10.00-11.00 1h	Diritto del lavoro nell'ambito sportivo Tipologie di contratti di lavoro per le ASD. Formulare di collaborazione specifici tra le Federazioni Sportive e altri soggetti
11.00-12.00 1h	Metodologie dell'allenamento: Forza, velocità, rapidità Aspetti generali caratterizzanti nello sport di precisione. Fondamenti generali tecnici e fisiologici del risultato agonistico nello sport di precisione. Le capacità intellettive nello sport. Le capacità propriocettive posturali nel gesto sportivo.
12.00-12.30 30m	Tutela sanitaria e Antidoping Normativa inerente il rilascio delle Certificazioni di Idoneità all'Attività Sportiva. Norme e Regolamenti AntiDoping. Tipologia dei farmaci non ammessi durante la pratica sportiva
Pausa	
14.00-15.00 1h	Metodologie dell'allenamento: Capacità Organico Muscolari Le catene muscolari. La forza muscolare. Accenni sulla forza massimale, resistente e veloce
15.00-16.00 1h	Competenze tecnologiche nel monitoraggio dell'allenamento. Sport Vision: importanza dell'informazione visiva nella prestazione atletica del giocatore di bocce. La videoregistrazione come primo approccio al supporto dell'atleta.
16.00-17.00 1h	Competenze Pedagogiche dell'Istruttore/Allenatore Definizione del Processo Insegnamento-Apprendimento
17.00-18.00 1h	La nutrizione dell'atleta di alto livello Linee guida alimentari di base. Alimentazione e sport. Cosa, come, quando e quanto mangiare e bere. Metabolismo e dispendio energetico di base e nello sport. L'alimentazione durante l'allenamento sportivo. La dieta nell'età evolutiva. La dieta nel periodo di inattività
Domenica 13 dicembre 2020	
9.00-9.30 30 m	Competenze Pedagogiche dell'Istruttore/Allenatore Definizione del Processo Insegnamento-Apprendimento
9.30-10.30 1h	Metodologia dell'insegnamento: Motivare gli atleti <i>Psicologia specifica per atleti impegnati in competizioni agonistiche di alto livello</i>
10.30-11.45 1h 15m	Goal setting La formulazione degli obiettivi (goal setting)
11.45-12.30 1h 15m	Progettazione degli allenamenti Analisi delle strategie da attuare durante le competizioni a squadre
Pausa	

14.00-14.30 30m	Norme Arbitrali ed Etiche
14.30-15.30 1h	Regolamento di Gioco Norme comportamentali. Esempi e analisi di casi particolari del Regolamento di Gioco e dei Regolamenti delle Competizioni a Squadre delle specialità Petanque, Raffa e Volo (interruzioni di gioco, sostituzioni, prova e verifica dei campi, bocce e divise,)
15.30-16.30 1h	Problem Solving Esercitazioni mirate allo sviluppo della capacità di prendere decisioni immediate e risolutive, anche contemporaneamente su più campi di gioco
17.00-18.00	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