

## CORSO DI ISTRUTTORE TECNICO (2° livello SNaQ) - Telematico 31 marzo/10-11 aprile 2021

31 marzo 2021	
18.30 – 19.00	<i>Accreditamenti. Collegamento on-line partecipanti</i>
19.00 – 20.00 30 m	<b>Saluti del Centro Studi</b> <b>Introduzione ai nuovi regolamenti tecnici e misure COVID-19</b>
<b>Sabato 10 aprile 2021</b>	
10.00 -10.30 30 m	<b>Organizzazione Sportiva. Attività promozionale, agonistica e paralimpica</b> Organizzazione sportiva in Italia. Coni e Cip: le Organizzazioni sportive nazionali. Le Associazioni Sportive Dilettantistiche nell'attività sportiva promozionale e agonistica.
10.30-12.00 1h 30 m	<b>Metodologia dell'Allenamento: mobilità articolare e resistenza</b> 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.
12.00 -13.00 1 h	<b>Competenze Pedagogiche dell'Istruttore Tecnico</b> 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.
<b>Pausa pranzo</b>	
14.30-15.30 1 h	<b>Nutrizione dell'atleta: alimentazione e sport</b> Linee guida per una sana alimentazione. Metabolismo e dispendio energetico di base e nello sport. L'alimentazione durante l'allenamento sportivo in età adulta
15.30-17.00 1 h	<b>Basi della prestazione e della progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo nel gioco delle bocce</b> Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali). Concetti e definizioni generali di allenamento nei suoi metodi applicativi, anche in età adulta.
<b>Domenica 11 aprile 2021</b>	
9-00-11.00 2h	<b>Lo sviluppo della tecnica nelle diverse specialità delle bocce</b> Approfondimenti nella tecnica con i Commissari Tecnici FIB.
11.00-12.00 1 h	<b>Attività Paralimpica: approfondimenti delle classificazioni delle disabilità</b>
<b>Pausa</b>	
16.00-17.00 2 h	<b>Esame scritto on-line</b> 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