

## CORSO ALLENATORI

<b>Livello CONI</b>	I	
<b>Crediti SNAQ</b>	<b>10 (3 abilità, 7 conoscenze)</b>	
<b>Ore di formazione</b>	<b>7*24 = 168</b>	
<b>ALLENATORE</b>		
Argomenti del corso	Contenuti	Ore
Storia e struttura federale e regolamenti	Nascita, cronologia storica, le specialità, ruoli e compiti dell'allenatore	2
Arbitraggio	Regolamenti di gara per tutte le discipline	2
Psicologia dello sport	Motivazione, Obiettivi, Metodi di insegnamento	3
Didattica	Struttura di una lezione	2
Anatomia	Assi e piani, cellule, tessuti, apparato locomotore (ossa, articolazioni, muscoli)	4
Fisiologia	Sistema cardio circolatorio, sistema nervoso, fibre muscolari e tipi di contrazioni.	4
Alimentazione	Macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico. Principi di un'alimentazione corretta	2
Primo soccorso	Chiamata al 118. Primo soccorso.	1
Medicina dello sport	La concussione celebrale e traumi da contatto.	4
Metodologia dell'allenamento	Definizione di allenamento. Carico, recupero, supercompensazione.	4
Metodologia dell'allenamento	Mobilità articolare (teoria: basi neurofisiologiche. Principi dei metodi di stretching statico attivo e passivo e dei metodi di stretching dinamico). Esercitazioni pratiche (stretching dinamico, Anderson, Solveborn, Sherrington, FPN)	2
<b>Totale parziale</b>		<b>30</b>
<b>ESAG</b>		
Anatomia e Fisiologia	Aspetti anatomo-fisiologici dell'allenamento in età evolutiva	2
	Tappe auxologiche e fasi sensibili dell'apprendimento motorio. La specializzazione prematura.	2
Didattica	Organizzazione della lezione	2
Psicologia	Aspetti psicologici nell'insegnamento in età evolutiva	2
Pratica	Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport)	8
	Competizioni incentrate su abilità motorie diverse dal combattimento	4
<b>Totale parziale</b>		<b>20</b>
<b>Totale ore di lezione frontale</b>		<b>50</b>
<b>Ore di studio a casa</b>		<b>190</b>
<b>Ore stage e pratica</b>		
<b>TOTALE ORE</b>		<b>240</b>
<b>TOTALE SNAQ previsto</b>		<b>240</b>