

REQUISITI MINIMI DI ACCESSO:

- Cintura Nera 1° grado e 18 anni di età

Livello CONI	I	
Crediti SNAQ	10 (3 abilità, 7 conoscenze)	
Ore di formazione	10 x 24 = 240	

TECNICO di 1° livello SNAQ

Argomenti del corso	Contenuti	Ore
Storia e struttura federale e regolamenti	Nascita, cronologia storica, le specialità	2
Organizzazione federale	Affiliazione, tesseramenti, amministrazione	2
Arbitraggio	Struttura della CNA	2
Didattica	Principi di pedagogia. Ruoli e compiti dell'insegnante di SdC	2
Didattica	Struttura di una lezione\allenamento con adulti negli SdC	2
Didattica	Principi base della comunicazione nell'insegnamento negli SdC	2
Psicologia dello sport	Comunicazione e metodi di insegnamento individuale e di gruppo negli SdC	2

Psicologia dello sport	Motivazione alla pratica sportiva amatoriale e agonistica con particolari riferimenti agli SdC	2
Psicologia dello sport	Mental training e abilità mentali negli SdC	4
Alimentazione	Macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico. Principi di un'alimentazione corretta. Disturbi alimentari legati alla restrizione calorica (anoressia, bulimia, triade, ecc.)	2
Alimentazione	Nutrizione sportiva negli SdC in allenamento e gara.	2
Medicina dello sport	Regolamento sanitario. La concussione cerebrale e traumi da contatto. Fermi medici e reintegro. Chiamata al 118. Primo soccorso.	2
3*	Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	2
Anatomia e fisiologia	anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore	2
Anatomia e Fisiologia	anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio	2
Anatomia e fisiologia	anatomia e fisiologia del sistema nervoso e attivazione neuromuscolare	2
Anatomia e Fisiologia	sistemi energetici	2
Metodologia dell'allenamento	Definizione di allenamento. Carico, recupero, supercompensazione.	2
Metodologia	Capacità coordinative negli SdC	2
Metodologia	La forza negli SdC	2
Metodologia	La resistenza negli SdC	2
Metodologia	La velocità negli SdC	2
Metodologia	La mobilità articolare negli SdC	2
3*	Tecnica, tattica e strategia negli SdC	2
*	Periodizzazione dell'allenamento negli SdC	2
Psicologia dello sport	Comunicazione tecnico-atleta in gara negli SdC (prima della gara; durante il combattimento e nel minuto di recupero; dopo la gara. Briefing e debriefing)	2
Totale parziale		54
ATTIVITA' PRATICA	Tirocinio certificato presso una società affiliata	40

ESAG

esag	Aspetti anatomico-fisiologici e psicologici dell'allenamento in età evolutiva	2
esag	Tappe auxologiche e fasi sensibili dell'apprendimento motorio. La specializzazione prematura.	4
esag	Organizzazione della lezione under 12	2
esag	Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport)	8
esag	Progetti scolastici e Competizioni incentrate su abilità motorie diverse dal combattimento	2
Totale parziale		18
Totale ore di lezione frontale		72
Ore di studio a casa		100
Stage e pratica		68
TOTALE ORE		240
TOTALE SNAQ previsto		240