

	Livello CONI	II	
	Crediti SNAQ	20 (6 abilità, 14 conoscenze)	
	Ore di formazione	20 x 24 = 480	
	TECNICO di 2° livello SNaQ		
	Argomenti del corso	Contenuti	Ore
Data			Docente
07-gen	PRESENTAZIONE CORSO	Presentazione	SNF
07-gen	Arbitraggio	Regolamenti di gara per tutte le discipline	2 CTA
09-gen	Fisiologia	Sistemi energetici con particolari riferimenti agli SdC	2,5 FRAGALE
13-gen	Metodologia dell'Insegnamento	Il ruolo del tecnico sportivo: funzioni, mansioni e responsabilità	2 MANTOVANI
15-gen	Fisiologia	Sistemi energetici con particolari riferimenti agli SdC	2,5 FRAGALE
19-gen	Metodologia dell'Insegnamento	le conoscenze e le competenze del tecnico sportivo	2 MANTOVANI
21-gen	Fisiologia	Attivazione neuro-muscolare. Tipi di contrazione muscolare	2,5 FRAGALE
27-gen	Metodologia	metodi di allenamento delle abilità coordinative con particolari riferimenti agli SdC	2 BRUNETTI
29-gen	Metodologia	metodi di allenamento della forza con particolari riferimenti agli SdC	2 BRUNETTI
02-feb	Metodologia	metodi di allenamento della resistenza con particolari riferimenti agli SdC	2 BRUNETTI
04-feb	Metodologia	metodi di allenamento della velocità e rapidità con particolari riferimenti agli SdC	2 BRUNETTI
10-feb	Metodologia	metodi di allenamento della mobilità articolare con particolari riferimenti agli SdC	2 BRUNETTI

REQUISITI DI ACCESSO:

- Maturità conseguita
- Tecnico di 1° livello già acquisito



12-feb	Metodologia	Modello di prestazione 1 parte	2,5	MILANO
16-feb	Alimentazione	Integrazione alimentare, tipi di integratori, finalità prestative, integrazione negli SdC.	2	LUDOVICO
18-feb	Alimentazione	Raccomandazioni OMS sulla composizione corporea e livelli auspicabili per l'atleta. Limiti fisiologici salutarì nella riduzione del peso ed effetti sulla prestazione.	2	LUDOVICO
23-feb	Doping	Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	2,5	VITALE
25-feb	Traumatologia	Riduzione degli infortuni, patologie da sovraccarico negli SdC.	2,5	VITALE
03-mar	Metodologia e didattica	Modello di prestazione 2 parte	2,5	MILANO
05-mar	Psicologia dello sport	La comunicazione efficace con l'atleta	2	SEPIO
09-mar	Psicologia dello sport	Le abilità mentali negli sport da combattimento. Definizione, riconoscimento e strumenti pratici	2	SEPIO
11-mar	Psicologia dello sport	Capire la motivazione e saperla coltivare	2	SEPIO
13-mar	Periodizzazione	Teoria della Periodizzazione dell'allenamento con particolari riferimenti agli SdC	2,5	FRAGALE
16-mar	TEST	Ripasso e Verifica 1° parte	2,5	FRAGALE MILANO
18-mar	TEST	Ripasso e Verifica 2° parte	2,5	FRAGALE MILANO
Totale parziale			51	
TEE in presenza dal 27 al 29 marzo				
Venerdì ore 14,30 - 19,30	Presentazione ed obiettivi	Presentazione del corso in presenza. Ripasso generale delle materie di studio. Modalità di svolgimento verifica finale	6	SNF
Sabato ore 9,00 - 11,00	Psicologia dello sport	Aspetti psicologici e socio-pedagogici nell'insegnamento in età evolutiva.	2	SEPIO

Sabato ore 11,00 - 13,00 13,00 - 14,30	Psicologia dello sport	Aspetti psico-pedagogici nell'approccio alla pratica sportiva agonistica. La gestione del talento.	2	SEPIO
	PAUSA PRANZO			
Sabato ore 15,00 - 17,00	Metodologia e didattica	specializzazione e diversificazione nella pratica sportiva giovanile:	2	MANTOVANI
Sabato ore 17,00 - 19,00	Metodologia e didattica	specializzazione e diversificazione nella pratica sportiva giovanile:	2	MANTOVANI
Domenica ore 9,00 - 11,00	Anatomia e Fisiologia	Aspetti anatomo-fisiologici dell'allenamento nella fascia 13-15 anni.	2	FRAGALE
Domenica ore 11,00 - 13,00 13,00 - 14,30	Programmazione	Programmazione delle lezioni e dei cicli nella fascia 13-15 anni.	2	FRAGALE
	PAUSA PRANZO			
Domenica ore 14,30 - 19,30	Programmazione	Verifica Finale	5	SNF

Le date delle lezioni in presenza della seconda parte del corso saranno concordate in aula

Totale parziale	23
Totale ore di lezione frontale	74
Ore di studio a casa	260
Ore stage e pratica	146
TOTALE ORE	480
TOTALE SNAQ previsto	480

n.b.

Le date e i programmi delle lezioni potranno subire variazioni comunicate in congruo anticipo agli studenti