

SCUOLA REGIONALE FORMAZIONE FIKBMS EMILIA ROMAGNA

Giorni e Orari

CORSO ALLENATORI

CORSO ALLENATORI FIKBMS 2018/2019		
ORA	SABATO 27 OTTOBRE	TOT. ORE
10.00	STORIA e Struttura Federale e Regolamenti.	2 ore
12.00	ANATOMIA Apparato locomotore: ossa, articolazioni, muscoli.	2 ore
14.00	ANATOMIA Assi e piani, cellule, tessuti.	2 ore
16.00	DIDATTICA La struttura di una lezione.	2 ore
18.00	Fine lavori	Tot. 8 ore
ORA	DOMENICA 28 OTTOBRE	TOT. ORE
10.00	ARBITRAGGIO Regolamenti di Gara per tutte le discipline.	2 ore
12.00	METODOLOGIA Definiz. di allenamento (carico, recupero, supercompensazione).	2 ore
14.00	MEDICINA dello SPORT Traumi da contatto.	2 ore
16.00	MEDICINA dello SPORT La concussione cerebrale.	2 ore
18.00	Fine lavori – PRIMO WEEKEND TOTALE 16 ORE	Tot. 8 ore
ORA	SABATO 10 NOVEMBRE	TOT. ORE
10.00	PSICOLOGIA dello SPORT Motivazione, Obiettivi, Metodi di insegnamento.	3 ore
13.00	METODOLOGIA Mobilità articolare (basi neurofisiologiche), Principi dei Metodi di Stretching statico attivo e passivo e dei metodi di stretching dinamico. Esercitazioni pratiche (Stretching dinamico, Anderson, Solverborn, Sherrington, FPN).	2 ore
15.00	ALIMENTAZIONE Macro e micronutrienti, Fabbisogno cal, Alimentazione corretta.	2 ore
17.00	PRIMO SOCCORSO la chiamata al 118.	1 ore
18.00	Fine lavori	Tot. 8 ore
ORA	DOMENICA 11 NOVEMBRE	TOT. ORE
10.00	METODOLOGIA Teoria dell'allenamento. I modelli di prestazione negli sport di combattimento.	4 ore
16.00	FISIOLOGIA Sistema cardio circolatorio, sistema nervoso.	2 ore
	FISIOLOGIA Fibre muscolari e tipi di contrazione.	2 ore
18.00	Fine lavori – SECONDO WEEKEND TOTALE 16 ORE	Tot. 8 ore
TOTALE ORE FRONTALI CORSO ALLENATORI		32 Ore
CORSO ESAG		
(obbligatorio per chi fa il corso Allenatori, facoltativo per chi ha già una qualifica)		
ORA	SABATO 15 DICEMBRE - ESAG	TOT. ORE
10.00	ANATOMIA e FISIOLOGIA Aspetti anatomo-fisiologici dell'allenam. in età evolutiva.	2 ore
12.00	ANATOMIA e FISIOLOGIA Tappe auxologiche e fasi sensibili dell'apprendimento motorio. La specializzazione prematura.	2 ore
14.00	PRATICA Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport).	2 ore
16.00	PSICOLOGIA Aspetti psicologici nell'insegnamento in età evolutiva.	2 ore
18.00	Fine lavori	Tot. 8 ore
ORA	DOMENICA 16 DICEMBRE - ESAG	TOT. ORE
10.00	DIDATTICA Organizzazione della lezione.	2 ore
12.00	PRATICA Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport).	2 ore
14.00	PRATICA Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport).	2 ore
16.00	PRATICA Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport).	2 ore
18.00	Fine lavori TERZO WEEKEND TOTALE 16 ORE	Tot. 8 ore
ORA	SABATO 22 DICEMBRE - ESAG	TOT. ORE
15.00	PRATICA Competizioni incentrate su abilità motorie diverse dal combattimento.	4 ore
19.00	Fine lavori ULTIMO GIORNO TOTALE 4 ORE	Tot. 4 ore
TOTALE ORE FRONTALI CORSO ESAG		20 Ore
ESAME di QUALIFICA in DATA da DEFINIRE		
TOTALE ORE FRONTALI CORSO COMPLETO		50 Ore

SCUOLA REGIONALE FORMAZIONE FIKBMS EMILIA ROMAGNA

Giorni e Orari

CORSO ISTRUTTORI

CORSO ISTRUTTORI FIKBMS 2018/2019		
ORA	SABATO 27 OTTOBRE	TOT. ORE
10.00	ANATOMIA e FISIOLOGIA Sistemi Energetici.	2 ore
12.00	METODOLOGIA Teoria dell'allenamento.	4 ore
16.00	ANATOMIA e FISIOLOGIA Attivazione neuro-muscolare.	2 ore
16.00	Fine lavori	Tot. 8 ore
ORA	DOMENICA 28 OTTOBRE	TOT. ORE
10.00	PERIODIZZAZIONE dell'allenamento Generale.	2 ore
12.00	ARBITRAGGIO Regolamenti di gara per tutte le discipline (approfondimento).	2 ore
14.00	METODOLOGIA Capacità motorie (coordinative e condizionali) e metodi di allenamento.	2 ore
16.00	PERIODIZZAZIONE dell'allenamento Per la kickboxing.	2 ore
18.00	Fine lavori – PRIMO WEEKEND TOTALE 16 ORE	Tot. 8 ore
ORA	SABATO 10 NOVEMBRE	TOT. ORE
10.00	ALIMENTAZIONE Macronutrienti (ripasso) Nutrizione sportiva, differenze per tipo di sport, Alimentazione in fase di allenamento e competitiva.	2 ore
12.00	ALIMENTAZIONE Disturbi alimentari legati alla restrizione calorica (anoressia, bulimia, triade, ecc.).	2 ore
14.00	DIDATTICA Metodologia didattica dell'insegnamento della tecnica e della tattica. Vari metodi per la correzione dell'errore.	4 ore
18.00	Fine lavori	Tot. 8 ore
ORA	DOMENICA 11 NOVEMBRE	TOT. ORE
10.00	METODOLOGIA I modelli di prestazione negli sport di combattimento.	4 ore
14.00	DIDATTICA Metodologia didattica dell'insegnamento della tecnica e della tattica. Vari metodi per la correzione dell'errore.	4 ore
18.00	Fine lavori – SECONDO WEEKEND TOTALE 16 ORE	Tot. 8 ore
ORA	SABATO 15 DICEMBRE	TOT. ORE
10.00	DIDATTICA Metodologia didattica dell'insegnamento della tecnica e della tattica. Vari metodi per la correzione dell'errore.	2 ore
12.00	PSICOLOGIA dello sport Le abilità mentali (Focusing, Goal Setting, Visualizzazione e Allenamento Ideomotorio).	2 ore
14.00	PSICOLOGIA dello sport Le abilità mentali (Gestione Attivazione Fisiologica, Rilassamento, Gestione Ansia pre-agonistica).	2 ore
16.00	ANATOMIA e FISIOLOGIA Tipologie di fibre muscolari.	2 ore
18.00	Fine lavori	Tot. 8 ore
ORA	DOMENICA 16 DICEMBRE	TOT. ORE
10.00	DOPING	2 ore
12.00	DIDATTICA La comunicazione efficace.	2 ore
14.00	PERIODIZZAZIONE dell'allenamento Per Atleti di Eccellenza.	2 ore
16.00	DIDATTICA Elementi base di pedagogia e principi base dell'insegnamento.	2 ore
18.00	Fine lavori TERZO WEEKEND TOTALE 16 ORE	Tot. 8 ore
ORA	SABATO 22 DICEMBRE	TOT. ORE
15.00	METODOLOGIA Teoria dell'allenamento Conclusioni.	2 ore
	TOTALE ORE FRONTALI CORSO ISTRUTTORI	50 Ore
	ESAME di QUALIFICA in DATA da DEFINIRE	