

CORSO ISTRUTTORI

Livello CONI		
Crediti SNAQ		
Ore di formazione		

ISTRUTTORE

Argomenti del corso	Contenuti	Ore
Didattica	Metodologia didattica dell'insegnamento della tecnica e della tattica. Vari metodi per la correzione dell'errore.	10
Arbitraggio	Regolamenti di gara per tutte le discipline	2
Didattica	Elementi base di pedagogia e principi base dell'insegnamento	2
	La comunicazione efficace	2
Metodologia	Teoria dell'allenamento. Capacità motorie (coordinative e condizionali) e metodi di allenamento	12
Psicologia dello sport	Le abilità mentali	4
Anatomia e Fisiologia	Tipologie di fibre muscolari. Sistemi energetici. attivazione neuro-muscolare.	6
Alimentazione	Macronutrienti (ripasso), nutrizione sportiva, differenze per tipo di sport, aliment. Fase di allenamento e competitiva. Disturbi alimentari legati alla restrizione calorica (anoressia, bulimia, triade, ecc.)	4
Doping	Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	2
Periodizzazione	Periodizzazione dell'allenamento	6

Totale parziale	50
Ore di studio a casa	120
Ore stage e pratica	
TOTALE ORE	170
TOTALE SNAQ previsto	0