



Federazione Italiana Giochi
e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

CORSO TECNICO-ISTRUTTORE

II LIVELLO

PROGRAMMA SPECIALITA' TIRO ALLA FUNE - FIGeST

A) METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

COME OSSERVARE ATLETI E SQUADRE

L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento: funzioni e strumenti

2 ORE

COME MOTIVARE GLI ATLETI

La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione

I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico.

2 ORE

B) METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

LE BASI DELLA PRESTAZIONE E LA PROGETTAZIONE E VALUTAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali).

Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati

Analisi del concetto di "modello di prestazione" (aspetti generali).

Classificazione delle attività sportive:

- dal punto di vista energetico;
- prevedibilità ambientale;
- impegno motorio e cognitivo.

Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno e esterno.

Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico.

4 ORE

LA MOBILITÀ ARTICOLARE

Definizione della mobilità articolare

L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport

Principali metodi di allenamento della mobilità articolare

Mezzi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione), esercizi di tipo statico ed esercizi di tipo dinamico

2 ORE

LA FORZA, LA VELOCITÀ E LA RESISTENZA

Definizione della forza e Classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza resistente; forza attiva e reattiva.

Velocità e rapidità

Evoluzione della forza

Definizione generale di resistenza.

Classificazione della resistenza.

Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età.

4 ORE

CARICO FISICO

Principi e concetti fondamentali dell'allenamento – Carico fisico (interno/esterno)

Preparazione fisica di base: elementi del preatletismo generale e del preatletismo speciale

2 ORE

TOTALE CORSO 16 ORE