



Federazione Italiana Giochi
e Sport Tradizionali



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI

CORSO TECNICO-ISTRUTTORE

II LIVELLO

PROGRAMMA PER TUTTE LE SPECIALITA' FIGeST

FATTA ECCEZIONE PER IL TIRO ALLA FUNE

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	2 ORE
I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico.	
COMPITI DEL TECNICO	
L'osservazione e la valutazione dell'insegnamento	2 ORE
La definizione degli obiettivi come fattore motivante	
I compiti, le responsabilità e le funzioni dell'allenatore di base Le competenze didattiche del tecnico	

B) METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

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

Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali).	4 ORE
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.	

LA MOBILITÀ ARTICOLARE

Definizione della mobilità articolare	2 ORE
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	

TOTALE CORSO 12 ORE