



## FEDERAZIONI SPORTIVE

# FIKBMS - QUALIFICA DI ISTRUTTORE TECNICO DI 1° LIVELLO SNaQ - CONI

COMITATO REGIONALE LOMBARDO FIKBMS  
E SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT CONI LOMBARDIA

**DOMENICA 19 OTTOBRE 2014**, ore 9:00 - 13:00  
c/o CUS Bergamo - Via G. Verdi 56, Dalmine

## DESCRIZIONE DEL CORSO

Il primo livello non corrisponde ad una qualifica professionale che abilita un tecnico ad agire immediatamente in "completa" autonomia sul campo, ma serve all'**introduzione/avvicinamento alla carriera**. Le attività di questa figura dovranno essere svolte sotto la guida e supervisione di un tecnico esperto o referente tecnico federale secondo le specifiche normative federali (con la qualifica federale minima di Maestro).

È il **livello di formazione iniziale dei tecnici sportivi**. La natura dei percorsi di acquisizione della qualifica (unità di competenza e crediti associati), l'organizzazione operativa della formazione e i requisiti specifici di accesso sono in accordo con i principi generali fissati dallo SNaQ.

Per il conseguimento della qualifica di primo livello SNaQ sarà necessario che l'operatore abbia raggiunto i necessari risultati di apprendimento, corrispondenti alle competenze richieste. Tale apprendimento, espresso in termini di credito, corrisponde ad almeno 10 crediti. I crediti possono essere anche associati allo svolgimento di attività pratiche supervisionate da tecnici di livello superiore.

## DESTINATARI

### REQUISITI

Possesso C.N. 2° Grado, qualifica di Allenatore da almeno 1 anno, Scuola dell'Obbligo, maggiore età.

## SEDE DEL CORSO

CUS Bergamo  
Via G. Verdi 56, Dalmine

## ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

### RESPONSABILE DEI CORSI

**Marco Bertoletti - presidente CR FIKBMS**

cell. 3356199276, mail: [marcobertoletti@hotmail.com](mailto:marcobertoletti@hotmail.com)

### ISCRIZIONI

Iscrizione **gratuita solo ONLINE**. Si deve effettuare la registrazione sul sito e solo dopo si potrà accedere all'iscrizione all'indirizzo: <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>

N.B. La sola registrazione al sito (in basso a destra), non dà automaticamente diritto all'iscrizione che deve quindi essere effettuata DOPO la registrazione.



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

LOMBARDIA

# PROGRAMMA

## A CURA DELLA SCUOLA DELLO SPORT

### METODOLOGIA - DALLE 9:00 ALLE 11:00

Teoria dell'allenamento. Capacità motorie (coordinative e condizionali) e metodi di allenamento

**Relatore:** *prof. Giovanni Lorenzon*

### PSICOLOGIA DELLO SPORT - DALLE 11:00 ALLE 13:00

Le abilità mentali

**Relatore:** *prof.ssa Adriana Lombardi*

## ARGOMENTI GENERALI DEL CORSO

### TECNICA E TATTICA

#### ARBITRAGGIO

Regolamenti di gara per tutte le discipline

#### DIDATTICA

La comunicazione efficace

#### METODOLOGIA

*vedi sopra*

#### PSICOLOGIA DELLO SPORT

*vedi sopra*

#### ANATOMIA E FISIOLOGIA

Tipologie di fibre muscolari. Sistemi energetici. Attivazione neuro-muscolare.

#### ALIMENTAZIONE

Macronutrienti, nutrizione sportiva, differenze per tipo di sport, alimentazione. Fase di allenamento e competitiva. Disturbi alimentari legati alla restrizione calorica (anoressia, bulimia, triade, ecc.)

#### PRIMO SOCCORSO

Chiamata al 118. Primo soccorso.

#### PERIODIZZAZIONE

Periodizzazione dell'allenamento

## INFORMAZIONI

**Testi:** dispense specifiche e libro "preparazione atletica per gli sport da combattimento e arti marziali"

**Verifica finale:** questionario test 30 domande a risposte multiple - 30 minuti di tempo. La verifica finale sarà svolta alla presenza di un membro della SNF il quale fungendo da Commissario esterno somministrerà il questionario ai corsisti.

**Documento rilasciato:** Diploma di qualifica tecnica come: *Istruttore di kickboxing*