

## INDICAZIONI PER LA VALUTAZIONE FINALE DEL CORSO ALLENATORI

### Parte teorica

#### **Insegnamenti generali**

- Metodologia dell'insegnamento, psicologia
  - o La comunicazione didattica e la relazione allenatore-atleta
  - o Cenni sulla preparazione psicologica
  - o Le motivazioni ed i metodi di insegnamento
- Fisiologia e medicina dello sport
  - o Generalità sulla fisiologia degli apparati e sui relativi adattamenti
- Metodologia dell'allenamento giovanile
  - o Generalità sulle capacità motorie: condizionali e coordinative
  - o I principi dell'allenamento
  - o La programmazione dell'allenamento
  - o Elementi di controllo della preparazione

#### **Elementi della programmazione dell'allenamento**

- I principali mezzi delle singole specialità
- L'organizzazione degli esercizi nella singola seduta
- L'organizzazione degli esercizi nel micro e nel mesociclo
- La pianificazione annuale
- Descrizione dei metodi

#### **Aspetti meccanici neuro-muscolari (*conoscenza dei concetti della forza*)**

- Le espressioni della forza muscolare
- Mezzi e metodi di sviluppo della forza

#### **Aspetti metabolici**

- L'intervento dei meccanismi energetici nell'esercizio fisico
- Mezzi e metodi per lo sviluppo delle funzioni organiche centrali e periferiche

#### **Elementi del controllo dell'allenamento e della valutazione**

#### **Conoscenze degli aspetti tecnici e didattici delle singole specialità**

### Parte scritta

**Indicazioni per una programmazione dell'allenamento su uno o più atleti, da inviare via e-mail a [centrostudi@fidal.it](mailto:centrostudi@fidal.it) entro il 22 febbraio 2018**

- breve curriculum del/degli atleta/i (età, sesso, anni di attività, risultati, ecc.)
- descrizione degli obiettivi della preparazione
- tipo di programmazione (pluriennale, annuale, periodi)
- presentazione della programmazione
- indicazione dei mezzi e dei metodi utilizzati
- sistemi di controllo dell'allenamento e della prestazione
- considerazioni finali