

Ai tecnici che hanno frequentato il Corso Nazionale Allenatori (Cles 16-21 luglio 2018 e Formia 10-15 settembre 2018)

Vi informiamo che la valutazione finale del Corso Nazionale Allenatori si svolgerà **nei giorni 22-24 marzo 2019 presso la sede FIDAL di Roma** (Via Flaminia Nuova 830); le convocazioni con il giorno indicato saranno inviate, secondo un calendario orario, entro la fine di febbraio.

Come previsto dal bando “la qualifica si consegue superando l’esame che ha l’obiettivo di valutare le competenze e le capacità di programmazione e conduzione dell’allenamento di atleti nella specializzazione giovanile” e che consiste nella valutazione di:

- prova scritta (valutazione formativa - già svolta al termine della settimana del corso);
- programmazione dell’allenamento elaborata in forma scritta;
- colloquio orale.

Il conseguimento del livello di Allenatore avviene tramite il superamento con giudizio finale sufficiente (18/30), scaturito dai punteggi delle prove.

Chi non fosse in grado di partecipare alla valutazione finale, con valide e documentate motivazioni, potrà essere richiamato alla verifica di un corso successivo.

A tal proposito inviamo qui di seguito le indicazioni per la valutazione finale.

Pertanto tutti i candidati dovranno presentare l’elaborazione scritta e sostenere il colloquio.

Preghiamo i candidati di inviare la programmazione dell’allenamento richiesta a centrostudi@fidal.it **entro e non oltre il 22 febbraio 2019**.

Per eventuali ulteriori informazioni si prega di contattare il Centro Studi al n. [06-33484745](tel:06-33484745)-61-83 o alla e-mail: centrostudi@fidal.it.

Cordiali saluti

Centro Studi FIDAL

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 e della valutazione dell'allenamento

Conoscenze relative agli 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 entro il 22 febbraio 2019

- 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