Tecnico Sportivo

Primo Livello CONI

Formazione

ITALIA

CONI
SCUOLA DELLO SPORT
MOLISE

In collaborazione con UNIMOL

Organizzazione

Il Comitato Regionale del CONI Molise Scuola Regionale dello Sport organizza il Corso di Formazione per Tecnici Sportivi di Primo Livello (Parte generale)

collaborazione:

UNIMOL - Dipartimento di Medicina e Scienze della Salute – Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive.

Contatti

Comitato Regionale CONI Molise
Via Sicilia, 116 -86100 Campobasso
www.molise.coni.it
Telefono 0874/412610
molise@coni.it

Tecnico Sportivo Primo Livello CONI

DURATA DEL CORSO: 33 ore
SEDE ED ORARI: Sala Conferenze CONI Via Sicilia 116 - Campobasso
il corso prevede 9 incontri teorici e pratici in orario pomeridiano
MODALITA': in presenza
NUMERO DI PARTECIPANTI: numero min 25 unità, max 40 a modulo
MODALITA' DI TEST FINALE: questionario a risposta multipla
QUALIFICA:
Tecnico Sportivo I livello CONI

FINALITA' E CONTENUTI DEL CORSO

Il Corso è finalizzato all'apprendimento di nozioni tecnico-sportive, con caratteristiche comuni a tutte le specialità sportive, ai fini del successivo accesso ai Corsi di Qualifica di 1° livello del Sistema Nazionale delle Qualifiche dei Tecnici Sportivi (SNaQ) del CONI, modello di riferimento per il conseguimento delle qualifiche degli operatori sportivi delle federazioni sportive Nazionali e delle Discipline Sportive Associate. Le lezioni saranno tenute dai Docenti e dagli esperti della Scuola Regionale dello Sport

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

Possono partecipare al Corso i cittadini italiani ed i cittadini degli stati membri dell'UE maggiorenni in possesso del Diploma di Istruzione Superiore di 2° Grado (o titolo equipollente). I cittadini non comunitari dovranno essere in regola con il permesso di soggiorno previsto dalle disposizioni di legge ed in possesso del titolo di studio equiparato a quello necessario per l'ammissione al Corso. Il Comitato organizzatore si riserva di variare la configurazione dei Corsi sulla base delle iscrizioni pervenute.
Al termine del Corso, coloro che avranno frequentato almeno l'80% del monte ore previste avranno accesso al test finale.

LEZIONE PARTE TEORICA

PRIMA LEZIONE – Martedì 08 novembre 2022
ore 16.00 -19.00 Prof. S. Moffa

Saluto del Presidente V. D'Angelo
Presentazione e finalità del corso Direttore della SrS Molise B. Suliani
LA PREPARAZIONE ATLETICA

- Definizione
- Applicazione
- Funzionamento

SECONDA LEZIONE - Giovedì 10 novembre 2022
ore 16.00 - 19.00 Prof. G. Guerra

IL MUSCOLO (ANATOMIA MACROSCOPICA)

- Descrizione
- Struttura del muscolo striato scheletrico
- Movimento muscolare scheletrico
- Struttura del muscolo striato cardiaco
- Struttura del tessuto muscolare liscio

TERZA LEZIONE - Martedì 15 novembre 2022
ore 16.00 - 18.00 Prof. F. Calcagno

BIOCHIMICA e FISIOLOGIA DELLA CONTRAZIONE MUSCOLARE

- Fase di Contrazione
- Fase di Rilassamento
- Fase latente
- Sorgenti energetiche della contrazione
- ATP; CP; Actina – Miosina

ore 18.00 - 20.00 Prof.ssa P. Calcagnile

LE ABILITA' MOTORIE

- Definizione e caratteristiche delle abilità

QUARTA LEZIONE - Giovedì 17 novembre 2022
ore 16.00 -19.00 Prof. S. Moffa

TIPOLOGIE DI FIBRE

- Cosa sono le fibre muscolari
- Fibre muscolari: i diversi tipi
- Come allenare i vari tipi di fibre muscolari

QUINTA LEZIONE – Martedì 22 novembre 2022
ore 16.00 - 19.00 Prof.ssa K. Corona

APPARATO SCHELETRICO

- Ossa arti superiori, inferiori, colonna vertebrale
- Elementi di traumatologia
- Elementi di primo soccorso

SESTA LEZIONE – Giovedì 24 novembre 2022
ore 16.00 -18.00 Prof.ssa K. Corona

IL MOVIMENTO UMANO terminologia specifica)

- flessione, estensione, adduzione, abduzione, rotazione, circonduzione

ore 18.00 - 20.00 Prof.ssa P. Calcagnile

- Conoscere il movimento e sviluppare le abilità del movimento
- Gioco e apprendimento

SETTIMA LEZIONE – Martedì 29 novembre 2022
ore 16.00 - 20.00 Prof. A. Capobianco–
Applicazione pratica Tecnici FIDAL

LA FORZA (definizione, aspetti, tipologie, applicazioni)

- Forza rapida
- Forza veloce
- Forza resistente
- Forza massimale

OTTAVA LEZIONE – Martedì 01 dicembre 2022
ore 16.00 - 20.00 Prof. S. Moffa
Applicazione pratica Tecnici FGI

L'IPERTROFIA

- Concetto di crescita muscolare, tempo di lavoro effettivo e applicazioni pratiche;
- Esercizi a corpo libero
- La gestione ottimale del proprio carico

NONA LEZIONE – Martedì 06 dicembre 2022
ore 15.00 - 19.00 Applicazione pratica Tecnici FIPE

GLI ESERCIZI FONDAMENTALI IN PALESTRA

- Esercizi monoarticolari vs multiarticolare
- I macchinari isotonici in palestra;
- Squat e stacco;
- Panca e rematore;
- Esercizi di Trazione;
- Macchinari isotonici arti superiori;
- Macchinari isotonici arti inferiori;

ore 19.00 - 20.00 Direttore S.r.S. B. Suliani

TEST FINALE

- Questionario a risposta multipla

CHIUSURA CORSO E CONSEGNA ATTESTATI

Tecnico Sportivo Primo Livello CONI

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione e la frequenza al Corso sono gratuite.

Le iscrizioni si possono effettuare entro le ore 23:00 di sabato del 01 novembre 2022, con le seguenti modalità:
accedendo al sito internet www.molise.coni.it, sezione "Scuola Regionale", previa iscrizione all'area riservata, selezionando il corso;

Saranno accolte le prime 25 domande, pervenute secondo la data di ricezione.
Sarà data priorità alle segnalazioni pervenute dai Comitati/Delegazioni Regionali delle Federazioni Sportive Nazionali/Discipline Sportive Associate del Molise.
Agli ammessi sarà data comunicazione ufficiale, a mezzo e-mail.
Al termine del Corso, a coloro che avranno frequentato almeno l'80% delle ore programmate (cioè 26 ore), verrà rilasciato un attestato di partecipazione.