

Tecnico Sportivo Primo Livello CONI

.....

Formazione



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

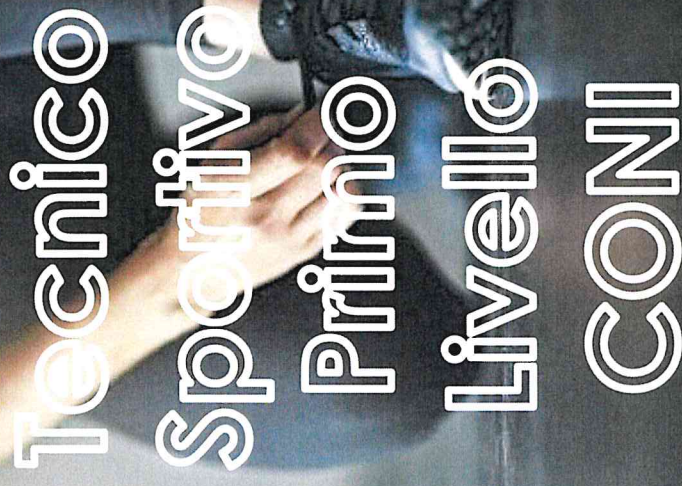
Comitato Regionale CONI Molise

Via G. Carducci, 4/m - 86100 Campobasso

www.molise.coni.it

Telefono +39 350 536 2955

molise@coni.it



Tecnico Sportivo Primo Livello CONI



DURATA DEL CORSO: 33 ore

SEDE ED ORARI: Presso centro

m2 Movement, C.da Selva, 29, 86010
Campodipietra CB –

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 - Mercoledì 12 Gennaio 2022 **ore 16.00 -19.00 Prof. S. Moffa**

Saluto del Presidente V. D'Angelo
Presentazione e finalità del corso Direttore
delle SrS Molise B. Suliani

LA PREPARAZIONE ATLETICA

- Definizione
- Applicazione
- Funzionamento

SECONDA LEZIONE - Giovedì 13 Gennaio 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

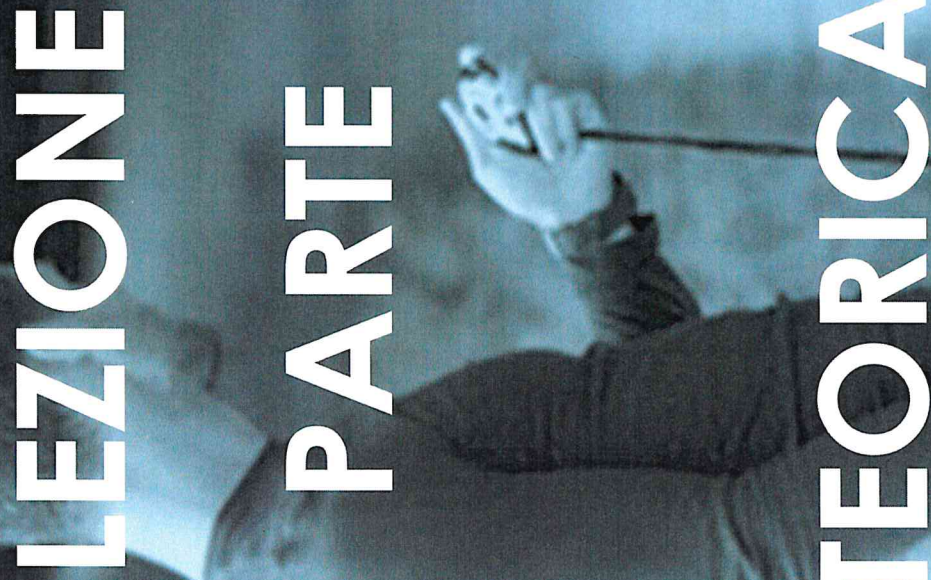
TERZA LEZIONE - Mercoledì 19 Gennaio 2022 **ore 16.00 - 18.00 Prof. F. Calcagno**

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



LEZIONE PARTE TEORICA

QUARTA LEZIONE - Giovedì 20 Gennaio 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 – Sabato 22 Gennaio 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



LEZIONE

PARTE

PRATICA

SESTA LEZIONE – Mercoledì 26 Gennaio 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

SETTIMA LEZIONE – Giovedì 27 Gennaio 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 – Sabato 29 Gennaio 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



LEZIONE

PARTE

PRATICA

NONA LEZIONE – Mercoledì 02 Febbraio 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 8 gennaio 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 40 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.

