



Piano di Studio Allenatore (AL)

A cura della R.N.F.
e della Commissione Formazione

Gennaio 2023

PIANI DI STUDIO - FEDERAZIONE ITALIANA

Secondo Livello: Qualifica di ALLENATORE (AL)

In attuazione del Regolamento Quadri Tecnici Federale si definisce il presente piano di studi riferito alla qualifica di **Allenatore (AL)**.

Si tratta della qualifica di secondo livello, prevista dalla FITw, secondo le indicazioni SNaQ. E' la prima qualifica tecnica operativa autonoma.

L'Allenatore opera con squadre ed atleti impegnati in attività locali, regionali e nazionali, o di specializzazione iniziale. Possono essere previsti anche compiti non complessi di supervisione e coordinamento di tecnici di primo livello (TB e TS).

Premessa per l'organizzazione dei corsi

I corsi sono programmati in presenza oppure on line, secondo le necessità.

Se organizzati in presenza, potranno essere ospitati, in base alle esigenze didattiche, in palestre e/o in aule attrezzate provviste di proiettore.

Ogni modulo deve prevedere:

- 30 minuti all'inizio della prima giornata per la registrazione dei corsisti e per dare le informazioni sulla struttura ed il programma del corso specifico;
- 30 minuti alla fine del corso per un breve dibattito e la valutazione del corso.

Il corso può essere frequentato da maggiorenni che abbiano la qualifica di Tecnico Societario da almeno 1 anno (vd. Regolamento Quadri Tecnici Federali).

Tabella riassuntiva dei moduli e crediti relativi

QUALIFICA FITw	MODULI	ORE LEZIONE	ORE STUDIO	ORE TOTALI PER MODULO	TOTALE ORE FORMAZIONE	CREDITI	CREDITI FORMATIVI DI ABILITA' (ESPERIENZE)
ALLENATORE (AL)	MG 5	8 on line	22	30	96	4	ALMENO 24 ORE DI TIROCINIO EFFETTIVO (1 CFa) + 5 CFa
	MG 6	8 on line	24	32			
	MG 7	8 on line	24	32			
	Esame MG Comprensivo di presentazione e discussione finale	2		2			
	MS 7	6 palestra	30	36	192	8	
	MS 8	8 Aula + palestra	28	36			
	MS 9	4 aula + palestra	20	24			
	MS 10	4 aula + palestra	20	24			
	MS 11	8 aula + palestra	16	24			
	MS 12	7 aula + palestra	41	48			
	Esame MS Comprensivo di presentazione e discussione finale	2	46		48	2	
	TOTALE		61 + 4 esame	271		336	

Tabella di sintesi degli argomenti organizzati in Unità Didattiche:

PIANI DI STUDIO - FEDERAZIONE ITALIANA

MODULI GENERALI- SdS CONI/Sport&Salute						MODULI SPECIFICI - FITw						
LIVELLO	MODULO	Unità Didattiche	Tipologia	ARGOMENTI	n° ore	n° ore Tot	MODULO	Unità Didattiche	ARGOMENTI	n° ore	n° ore Tot	
2° LIVELLO ALLENATORE	MG 5	UD 13	Met · In se gn a m e n t o	Lo sviluppo psicologico nell'età evolutiva	2	8	MS 7	UD 15	Danza 2	1	6	
		UD 14		Team Building e leadership: la gestione del gruppo degli atleti	2							
		UD 15		La preparazione psicologica dell'atleta: obiettivi e principi fondamentali. Cenni di Mental Coaching	2				UD 16	Preparazione fisica 2		2
		UD 16		La gestione dell'errore	2				UD 17	Studio e didattica degli elementi al corpo libero		3
	MG 6	UD 17	Met · All en a m e n t o	Anatomia e fisiologia: strutture e funzioni organiche dei principali apparati e sistemi	6	8	MS 8	UD 18	3°, 2° e 1° Grado	3	8	
		UD 18		Caratteristiche anatomico-funzionali dell'esercizio fisico nelle varie fasce d'età	2				UD 19	Solo principianti, intermedio e avanzato		3
	MG 7	UD 19	All en a m e n t o	Il carico fisico ed i suoi principi. L'allenamento a livello giovanile	2	8	MS 9	UD 21	Short Program	2	4	
		UD 20		Approfondimento dei metodi e mezzi di allenamento delle capacità motorie	2				UD 22	Freestyle serie C+ B		2
		UD 21		L'energetica muscolare: meccanismi di produzione e l'economia dei diversi sistemi	2		MS 10	UD 23	Solo B + A	2	4	
		UD 22		La periodizzazione dell'allenamento: microcicli, mesocicli e macrocicli	2				UD 24	Due/tre bastoni Livello B + A		2
								MS 11	UD 25	Artistic Twirl liv B + A	2	8
									UD 26	X Strut B + A	2	
									UD 27	Artistic Pair liv B + A	1	
									UD 28	Duet B + A	1	
									UD 29	Duo B + C	2	
								MS 12	UD 30	Twirl Team A + B	2	7
									UD 31	Team C + B	2	
									UD 32	Gruppo Artistico C + B	3	
	Totale ore di lezione MG 5 + MG 6 + MG 7					24	Totale ore di lezione MS 6 – MS 12					37
	Esame finale (Test scritto)					2	Esame finale (Test scritto + Colloquio + Project Work)					2
	Totale ore					26	Totale ore					39

PIANI DI STUDIO - FEDERAZIONE ITALIANA

Indicazioni per gli ESAMI

L'esame per la qualifica di Allenatore comprende:

Esame Allenatore	Tipologia	Tempo	Punti	Punteggio minimo
Moduli Generali MG 5 + MG 6 + MG 7	Test a scelta multipla/ vero o falso di 30 domande sugli argomenti affrontati durante le lezioni.	20'	30	24
Moduli Specifici da MS 6 a MS 12	Test di 60 domande del valore di 0,5 punti a scelta multipla/ vero o falso e domande aperte a risposta breve (3 righe al massimo) sugli argomenti affrontati durante le lezioni (circa 10 x Modulo).	40'	30	20
	<p>Project Work: il candidato deve produrre un video di un esercizio di propria costruzione individuale e/o di squadra di serie C o B. Unitamente al video deve essere compilata una scheda nella quale il candidato deve indicare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Specialità, categoria, serie - Scelta musicale e motivazione - Contenuto tecnico inserito e motivazione - Costume e motivazione - Posizionamento previsto nella fascia dei role model specifici. <p>L'elaborato deve includere le attività di preparazione fisica, di danza, di tecnica al corpo libero e di tecnica twirling</p>	Da consegnare via mail 14gg prima dell'esame	20	14
	Colloquio orale/pratico Il colloquio verterà sugli argomenti affrontati durante il corso e il project work presentato.	20'	20	12

L'esame verrà considerato superato ottenendo la sufficienza in tutte le valutazioni relative all'area specifica (Test FITw, Project Work, Colloquio).