

**XXII Corso per Tecnici di 4° Livello
SNaQ «Alberto Madella»**

Moduli di insegnamento



Formazione Olimpica

XXII Corso per Tecnici di 4° Livello SNaQ

«Alberto Madella»



Modulo 1: Introduzione al Corso, alla Storia e all' Etica dello Sport

- Corso di 4° Livello: La storia e l'evoluzione;
- Il CIO e la storia dei Giochi Olimpici
- Il CONI e il sistema olimpico italiano: Federazioni e Istituzioni sportive territoriali;
- La struttura dello sport in Italia;
- Aspetti giuridici nello sport;
- La riforma dello sport: leggi e regolamenti;
- Allineamento dei contenuti del 3° Livello;
- La promozione dell'attività fisica e dell'ambiente sportivo.

Modulo 2: Management e gestione delle attività sportive

- Economia e gestione dello sport;
- La gestione delle risorse umane nello sport: dalla teoria alla pratica;
- La pianificazione aziendale: dalla teoria alla pratica;
- Problem solving e capacità di delega;
- Gestione degli eventi sportivi e comunicazione;
- La leadership nello sport;
- La capacità decisionale;
- Strategie per il successo del Tecnico di 4° Livello

Modulo 3: Psicologia e attività sportive

- Aspetti comunicativi;
- Il pep talk;
- La gestione del Grande Evento;
- La gestione delle emozioni dell'allenatore;
- Leadership inclusiva;
- Team building;
- Strumenti e tecniche;
- La gestione della fatica, work recovery balance e biofeedback;
- Il sonno;
- Resilienza e Anti-fragilità.

Formazione Olimpica XXII Corso per Tecnici di 4° Livello SNaQ «Alberto Madella»



Modulo 4: Coaching e attività sportiva di alto livello

- Azzeramento competenze;
- Sistemi motivazionali;
- Goal setting e piano d'azione - Less is more;
- Indicatori della prestazione;
- Intelligenza emotiva, pregiudizio e zone relazionali;
- Tecniche di ottimizzazione;
- Benessere dell'atleta;
- Esempi specifici di Coaching;
- Gestione del successo/gestione dell'errore;
- Transizione nello sport e fine carriera.

Modulo 5: Scienze biomediche applicate allo sport

- Analisi Ricerca e performance;
- Dall'idoneità medico sportiva alla tutela della salute dell'atleta di alto livello;
- Traumatologia: esempi pratici;
- Nutrizione: esempi pratici;
- Dal quadro endocrinologico alla prassi di allenamento: esempi pratici;
- Cenni di fisiologia applicata;
- Fisiologia e sport di resistenza di tipo continuo, sport aerobici - anaerobici alternati, sport di potenza;
- Aspetti psicologici, neurofisiologia e allenamento: Il superamento dei limiti.

Modulo 6: Metodologia della ricerca e test di valutazione delle capacità di prestazione

- Principi di base di raccolta e analisi dei dati: dalla scelta del test alla creazione di un foglio di calcolo;
- La valutazione funzionale: aspetti teorici;
- Test in laboratorio: Aree metabolica, neuromuscolare, preventiva, cognitiva;
- Test in campo: Aree metabolica, neuromuscolare, preventiva, cognitiva;
- Esercitazioni: elaborazioni statistiche, presentazione dei dati, discussioni.

Formazione Olimpica

XXII Corso per Tecnici di 4° Livello SNaQ

«Alberto Madella»



Modulo 7: La biomeccanica dello sport

- Principi di biomeccanica nelle attività motorie e sportive;
- Analisi cinematica e dinamica;
- Dalla statistica descrittiva alla statistica applicata;
- Case studies
- E-Sport e nuove opportunità;
- L'impatto delle tecnologie nello sport;
- L'intelligenza artificiale nelle attività sportive;
- Le ricadute della biomeccanica sulla pratica dell'allenamento.

Modulo 8: Preparazione fisica

- Dalla preparazione atletica alla preparazione fisica;
- La forza muscolare: mezzi e metodi di allenamento;
- Dall'acquisizione delle abilità allo sviluppo delle capacità motorie;
- Preatletismo a carico naturale: aspetti teorici e pratici;
- Allenamento della forza con sovraccarico: aspetti teorici e pratici;
- Allenamento della resistenza negli sport ciclici e aciclici: aspetti teorici e pratici;
- Frequenza e ampiezza nelle attività sportive: aspetti teorici e pratici.

Modulo 9: Teoria e metodologia dell'allenamento e della gara - l'attività "giovanile"

- Tendenze attuali dell'allenamento dei giovani atleti;
- I fondamenti dello sviluppo della prestazione: multidisciplinarietà, multiformità, aspetti cognitivi
- L'importanza della costruzione della capacità di carico;
- I calendari dell'attività giovanile: freno o crescita della prestazione?
- L'allenamento tecnico-tattico nelle prime fasce di età;
- La gestione del talento fra prestazione e apprendimento.

Formazione Olimpica

XXII Corso per Tecnici di 4° Livello SNaQ

«Alberto Madella»



Modulo 10: Teoria e metodologia dell'allenamento e della gara - l'alto livello

- Le attuali tendenze dell'allenamento di alta qualificazione;
- Lo studio del profilo prestativo;
- Il rapporto tra tecnici, analisti e responsabili della performance;
- L'allenamento tecnico - tattico e la relazione con l'allenamento fisico;
- L'importanza degli aspetti cognitivi all'interno dell'allenamento e della competizione;
- Allenamento e prestazione: l'andamento dei carichi nello sport di alto livello .

Modulo 11: Esame finale e chiusura del Corso

- Esame finale sul Project Work: presentazione e discussione;
- Chiusura del Corso e consegna dei diplomi.