



Scuola Tecnici Federali

Discipline nordiche

Programma corso di formazione I livello

Il corso si svilupperà su contenuti teorici che, in aggiunta alle conoscenze acquisite nel corso di formazione per maestri di sci, daranno agli allievi le informazioni di base per operare nelle società in supporto all'allenatore responsabile dell'attività.

Gli argomenti saranno così suddivisi:

- 4 h Fondamenti di fisiologia: capacità condizionali e meccanismi energetici
- 3 h Sviluppo psicomotorio del bambino: capacità coordinative, tecnica e aspetti cognitivi
- 1 h Riconoscimento degli obiettivi nella seduta di allenamento: fisiologici, tecnici e cognitivi
- 4 h Biathlon: norme di sicurezza, regolamenti e format di gara
- 3 h Salto e combinata nordica: norme di sicurezza, regolamenti e format di gara
- 1 h Verifica delle conoscenze acquisite

Il corso si svolgerà su 2 giornate di formazione con orario 9.30 – 12.30, 14.00 – 18.00

Località: Modena Fiera Skipass “Sala 1”

La partecipazione al corso nella sua intera durata è obbligatoria ai fini del riconoscimento della qualifica di Allenatore di I livello delle discipline nordiche.