

# PIANO FORMATIVO DEGLI ALLENATORI SPORTIVI UIT'S

## Allenatore 1° LIVELLO o Aiuto Allenatore

Formazione: in aula, con un monte ore di 30, con le materie di seguito specificate, riservato ad un massimo di 15 (+ o - 10%) candidati per categoria (pistola/carabina).

Valutazione: test a risposta multipla e colloquio finale

Piano di studio: lezioni frontali in aula

### Prima parte

Venerdì 4 ore (INTRODUZIONE, tecnica aria compressa, armi corte o lunghe)

Sabato 8 ore (tecnica a fuoco, armi corte o lunghe)

Domenica 4 ore (tecnica a fuoco, armi corte o lunghe)

Totale = 16 ore

### Seconda parte

Venerdì 2 ore (briefing, teoria e metodologia dell'allenamento)

Sabato 8 ore (psicopedagogia 4h+tecnica)

Domenica 4 ore (esami finali)

Totale = 14 ore

**Totale di 30 ore**

## Dettagli del piano di studio

### **Teoria e metodologia dell'allenamento:**

- Le capacità motorie
- La forma sportiva
- Il "carico" di lavoro
- La multilateralità
- La sessione di allenamento
- Allenamento in bianco
- I test di allenamento
- Bersagli da allenamento particolari
- I bersagli oculomotori, genesi ed utilizzo
- Allenamenti specifici

### **Tecnica specifica di P10:**

- La posizione di tiro
- La presa dell'arma
- La respirazione
- L'alzata
- La visione di mira e la zona di puntamento
- Lo scatto
- Il controllo finale

### **Tecnica di base con le armi corte a fuoco:**

- La Pistola Libera P.L.
- La Pistola Standard P.S.
- La Pistola Sportiva e la Pistola Grosso Calibro P.Sp/ P.G.C.
- La Pistola Automatica P.A.

### **Tecnica specifica di C10:**

- Il tiro in piedi
- Acquisire la posizione
- Punto Zero
- Mira e percezione
- Scatto, uso e regolazione
- Controllo finale
- Uso del treppiede
- Abbigliamento da tiro

### **Tecnica di base con le armi lunghe a fuoco:**

- Il tiro a terra
- Il tiro in ginocchio
- Cenni sulle regolazioni

### **Psicopedagogia:**

- motivazioni
- uso delle armi da fuoco nei minori: aspetti educativi del tiro a segno
- relazione allenatore-atleta
- relazione allenatore-genitori

### **Esami finali:**

*test a risposta multipla e colloquio finale.*

## Allenatore 2° LIVELLO

Formazione:	in aula ed in pedana con un monte ore di 52, con le materie di seguito specificate, riservato ad un massimo di 15 candidati per categoria (pistola/carabina).
Valutazione:	test a risposta multipla + lezione frontale del candidato ad un ipotetico pubblico di minori, colloquio finale.
Piano di studio:	in aula/pedana

### Prima parte

Venerdì 4 ore	tecnica specifica ad aria compressa (armi corte o lunghe)
Sabato 8 ore	tecnica specifica a fuoco (armi corte o lunghe)
Domenica 6 ore	tecnica (armi corte o lunghe) + prova in pedana
<b>Totale =</b>	<b>18 ore</b>

### Seconda parte

Venerdì 2 ore	briefing + elementi di psicologia
Sabato 8 ore	elementi di psicologia e metodologia dell'insegnamento
Domenica 6 ore	metodologia dell'insegnamento
<b>Totale =</b>	<b>16 ore</b>

### Terza parte

Venerdì 4 ore	fisiologia + tecnica
Sabato 8 ore	metodologia dell'allenamento
Domenica 6 ore	esami finali
<b>Totale =</b>	<b>18 ore</b>

**Totale di 52 ore**

## **Dettagli del piano di studio**

### **Tecnica con le armi corte a fuoco ed aria compressa:**

- La posizione di tiro, dettagli
- La presa dell'arma, posizione corretta della mano
- La respirazione, dettagli delle due modalità respiratorie
- L'alzata, analisi delle tecniche principali di alzata
- La visione di mira e la zona di puntamento
- Lo scatto, analisi delle varie tipologie
- Il controllo finale
- La tecnica specifica nella specialità di P.L

- Le discipline di tiro a tempo determinato, analisi delle caratteristiche peculiari
- La tecnica specifica nella specialità di P.S.
- La tecnica specifica nella specialità di P.G.C
- La tecnica specifica nella specialità di P.Sp.
- La tecnica specifica nella specialità di P.A.

#### **Tecnica con le armi lunghe a fuoco ed aria compressa:**

- Il tiro in piedi: posizione esteriore e posizione interna
- Sequenza di movimenti
- Punto Zero
- Mira e percezione
- Scatto
- Controllo finale
- Ritmo
- Il tiro a terra: posizione esteriore e interna
- Il tiro in ginocchio: posizione esteriore e interna
- Adattamento dell'arma
- Materiali: cenni
- Tattica e strategia
- Pianificazione ed obiettivi

#### **Elementi di psicologia e metodologia dell'insegnamento:**

- motivazioni in tiratori di diverso livello
- formulazione degli obiettivi
- individualizzazione dell'insegnamento
- valutazione
- comunicazione didattica allenatore/atleta
- correzione dell'errore
- principi metodologici

#### **Teoria e metodologia dell'allenamento:**

- Recupero degli argomenti trattati durante il corso di 1° livello
- Metodica dell'allenamento: utilizzo dei "punti chiave"
- Pianificazione ed obiettivi
- Alimentazione
- I fattori climatici ed il tiro: strategie
- Il simulatore di tiro, analisi e particolarità nel suo utilizzo

#### **Fisiologia del corpo umano:**

- Le capacità coordinative
- Le capacità condizionali
- Cenni sull'apparato muscolare
- Cenni sui sistemi energetici dell'organismo

#### **Esami finali:**

*test a risposta multipla + lezione frontale del candidato ad un pubblico ipotetico, colloquio finale*

### Allenatore 3° LIVELLO

Formazione: in aula ed in pedana con un monte ore di 64, con le materia di seguito specificate, riservato ad un massimo di 15 candidati per categoria (pistola/carabina)

Valutazione: test a risposta multipla + lezione frontale del candidato ad un ipotetico pubblico di minori, colloquio finale.

Piano di studio: in aula

#### Prima parte

Venerdì 4 ore recupero degli argomenti trattati durante il corso di II livello, metodologia dell'insegnamento

Sabato 8 ore preparazione mentale

Domenica 4 ore preparazione mentale

Totale = **16 ore**

#### Seconda parte

Giovedì 2 ore briefing + tecnica

Venerdì 8 ore tecnica aria compressa + fuoco (armi corte o lunghe)

Sabato 8 ore tecnica aria compressa + fuoco (armi corte o lunghe)

Domenica 6 ore metodologia dell'allenamento

Totale = **24 ore**

#### Terza parte

Giovedì 2 ore briefing + tecnica

Venerdì 8 ore tecnica aria compressa + fuoco (armi corte o lunghe)

Sabato 8 ore tecnica aria compressa + fuoco (armi corte o lunghe)

Domenica 6 ore esami finali

Totale = **24 ore**

**Totale di 64 ore**

## Dettagli del piano di studio

### Preparazione mentale:

- Formulazione obiettivi
- Regolazione dell'arousal
- Controllo dell'attenzione
- Controllo dei pensieri
- Pratica mentale
- Gestione delle emozioni
- Strategie integrate di preparazione mentale
- Comunicazione didattica allenatore/atleta

### Teoria e metodologia dell'allenamento:

- Recupero degli argomenti trattati durante il corso di 2° livello
- La forma sportiva
- Il carico di lavoro
- La sessione di allenamento, composizione e analisi nel suo dettaglio
- Il Microciclo ed il Mesociclo
- Pianificazione di un programma di allenamento
- Il simulatore di tiro, analisi e particolarità nel suo utilizzo
- I test di allenamento, analisi e la loro costruzione nello specifico
- Alimentazione, analisi e particolarità
- Fisiologia del corpo umano
- I fattori climatici ed il tiro

### Tecnica con le armi corte a fuoco ed aria compressa:

- La tecnica specifica nella specialità di P.10
- La tecnica specifica nella specialità di P.L.
- Analisi specifica della respirazione, della visione di mira e dello scatto nella specialità di P.L. nei suoi particolari esecutivi
- Le discipline di tiro a tempo determinato, analisi delle loro caratteristiche peculiari
- La tecnica specifica nella specialità di P.S.
- Analisi specifica della respirazione, dell'alzata, della visione di mira, del ritmo e dello scatto nella specialità di P.S. nei suoi particolari esecutivi
- La tecnica specifica nella specialità di P.G.C.
- Analisi specifica della respirazione, dell'alzata, della visione di mira, del ritmo e dello scatto nella specialità di P.G.C. nei suoi particolari esecutivi
- La tecnica specifica nella specialità di P.Sp. incluso esercitazione pratica
- Analisi specifica della respirazione, dell'alzata, della visione di mira, del ritmo e dello scatto nella specialità di P.Sp. nei suoi particolari esecutivi
- La tecnica specifica nella specialità di P.A.
- Analisi specifica della respirazione, dell'alzata, della visione di mira, della rotazione, del ritmo e dello scatto nella specialità di P.L.
- La tecnica specifica nella specialità di P.A., dettagli nella preparazione di principianti
- Le analisi delle rosate sul bersaglio

### **Tecnica con le armi lunghe a fuoco e ad aria compressa:**

- Il tiro in piedi: posizione esteriore e posizione interna
- Morfologie fisiche diverse
- Acquisizione della posizione
- Sequenza di movimenti
- Punto Zero
- Mira e percezione
- Scatto
- Controllo finale
- Ritmo
- Il tiro a terra: posizione esteriore e interna
- Il tiro in ginocchio: posizione esteriore e interna
- Influsso delle condizioni di vento, temperatura, luce
- Adattamento dell'arma
- Materiali
- Tattica e strategia
- Pianificazione ed obiettivi
- Impostazione pratica di diversi tiratori nelle varie posizioni

### **Esami finali:**

*test a risposta multipla + lezione frontale del candidato ad un pubblico ipotetico, colloquio finale*

**ALLENATORE 1° LIVELLO o AIUTO ALLENATORE**

<b>A</b>	<b>ABILITA' INDIVIDUALI</b>	3 crediti		
<b>B</b>	<b>CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA</b>	Ore lezione in aula		Ore studio individuale
	Tecnica specifica	20	4 crediti	8
				½ credito
<b>C</b>	<b>CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI</b>	Ore lezione in aula		Ore studio individuale
	Teoria e metodologia dell'allenamento	2	1 credito	8
	Psicopedagogia	4	1	½ credito
Totale parziale		9 crediti		1 credito
<b>Totale</b>		<b>10 crediti</b>		

**ALLENATORE 2° LIVELLO**

<b>A</b>	<b>ABILITA' INDIVIDUALI</b>	6 crediti			
<b>B</b>	<b>CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA</b>	Ore lezione in aula		Ore studio individuale o certificato da giudice A	
	Tecnica specifica	20	4 crediti	32	2 crediti
	Regolamento	/	/	20	1 credito
<b>C</b>	<b>CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI</b>	Ore lezione in aula		Ore studio individuale	
	Teoria e metodologia dell'allenamento	8	1 e 1/2 credito	10	1/2 credito
	Metodologia dell'insegnamento	10	2 crediti	10	1/2 credito
	Psicologia	6	2		
	Fisiologia del corpo umano	2	1/2 credito		
Totale parziale		10 crediti		4 crediti	
<b>Totale</b>		<b>20 crediti</b>			

### ALLENATORE 3° LIVELLO

<b>A</b>	<b>ABILITA' INDIVIDUALI</b>	6 crediti			
<b>B</b>	<b>CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI TECNICI SPECIFICI DELLA DISCIPLINA</b>	Ore lezione in aula		Ore studio individuale o certificato da giudice A	
	Tecnica specifica	36	4 crediti	8	1 credito
	Regolamento	/	/	10	1 credito
<b>C</b>	<b>CONOSCENZE RELATIVE AGLI ASPETTI GENERALI</b>	Ore lezione in aula		Ore studio individuale	
	Teoria e metodologia dell'allenamento	6	1 e ½ credito	8	
	Metodologia dell'insegnamento	4	2 crediti	4	
	Preparazione mentale	12	4 crediti	8	½ credito
Totale parziale		11 ½ crediti		2 ½ crediti	
<b>Totale</b>		<b>20 crediti</b>			

## ESEMPIO DI ACCUMOLO DEI CREDITI

Livelli		1°	2°	3°	
Crediti minimi richiesti		3	6	6	
Apprendimento informale correlabile alla capacità di fare in ambito sportivo	<b>Nota:</b> si valuta in base alle attività pratiche svolte giornalmente, che non portano ad una certificazione ma vengono svolte nella normale vita quotidiana (es. coordina il lavoro di altre persone)	1 ½	1 ½	1 ½	
Apprendimento non formale correlabile alla capacità di fare in ambito tecnico sportivo	<b>Nota:</b> apprendimento semistrutturato che risulta secondario in attività non esplicitamente definite come di apprendimento specifico per il settore in questione (es. utilizzo di strumenti informatici, conoscenza delle lingue)	1 ½	1 ½	1 ½	
Allenatore inserito nello staff tecnico sezionale			1	1	I crediti NON sono fra di loro cumulabili
Allenatore inserito nello staff tecnico regionale			2	2	
Allenatore inserito nello staff tecnico nazionale			4	4	
Allenatore che segue la nazionale all'estero			5	5	
Atleta agonista senior da almeno due anni		1	1	1	I crediti NON sono fra di loro cumulabili
Atleta della Nazionale per almeno 5 anni		4	4	4	
Atleta Olimpico		5	5	5	
Giudice di gara nazionale		1	1	1	I crediti NON sono fra di loro cumulabili
Giudice di gara internazionale		2	2	2	

