

PROGRAMMA CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DI SCI ALPINO – ZUTS SLOVENIA

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI “TRENER” (ALLENATORE)

L’allenatore di sci alpino

Descrizione e finalità

I termini Maestro, Tecnico federale e altri presenti in questo testo nella loro forma grammaticale maschile si intendono usati senza distinzione di genere.

Obiettivo primario del programma in oggetto è la formazione di Tecnici federali di sci alpino che collaboreranno alle attività di preparazione e/o allenamento di atleti o squadre di tutte le categorie per fasce d’età, a livello agonistico e non.

Essi potranno promuovere iniziative di talent scouting, nonché svolgere attività di allenamento e preparazione degli atleti agonisti, accompagnandoli nelle gare.

Potranno inoltre svolgere autonomamente attività di formazione e allenamento con atleti o squadre di tutte le categorie per fasce d’età, a livello agonistico e non.

I moduli didattici, qualora inseriti in programmi accademici riconosciuti, saranno svolti da docenti abilitati dalla Facoltà di Scienze dello Sport. Il programma di formazione dovrà essere comunque compatibile con quello approvato dalla Federazione Nazionale di riferimento e dal Consiglio Tecnico per lo Sport della Repubblica di Slovenia; inoltre, la partecipazione al programma sarà consentita ai soli studenti della suddetta Facoltà.

Requisiti di accesso al programma:

Possono accedere al programma di formazione per il conseguimento della qualifica “Trener” (Allenatore) di sci alpino i candidati in possesso dei seguenti requisiti:

- maggiore età;
- diploma di scuola secondaria di secondo grado o equivalente;
- qualifica di Maestro di sci (2° livello);
- iscrizione al ruolo nella stagione corrente.
- 4 anni di esperienza a livello agonistico e/o 1 anno di esperienza pedagogico-didattica in ambito sportivo.

Agli atleti membri delle squadre nazionali della Repubblica di Slovenia, attivi e non - come da registro SZS (Federazione Slovena Sci) - che soddisfano il criterio anagrafico, sono direttamente ammessi alla frequentazione del corso, purché abbiano ottenuto, nel corso della loro carriera agonistica e nelle varie specialità di gara, almeno 16 punti FIS. Qualora il candidato così ammesso non superasse l’esame di idoneità, non avrebbe diritto ad alcuno dei titoli di livello inferiore.

I candidati così ammessi al corso per la qualifica di “Trener” (Allenatore) di sci alpino dovranno comunque aver superato l’esame attinente la PARTE GENERALE (teorica - pari a 30 ore di corso) prevista per il conseguimento della qualifica “Učitelj” (Maestro) di sci alpino 1° livello.

Requisiti per l'accesso ai corsi superiori:

Il programma di formazione prevede la possibilità di accedere a corsi superiori sulla base della qualifica professionale acquisita. I candidati che avranno conseguito il titolo "Trener" (Allenatore) di sci alpino e superato tutte le prove richieste s. v. "Requisiti per il conseguimento della qualifica", potranno accedere al programma "Učitelj" (Maestro) di sci alpino 3° livello.

Requisiti per il conseguimento della qualifica:

- prova teorica (per i contenuti si rimanda alla descrizione delle singole materie);
- elaborato scritto (su temi attinenti la parte pratica del programma);
- prova teorica (per i contenuti si rimanda alla descrizione delle singole materie);
- tirocinio didattico-pedagogico.

Per le prove teoriche e pratiche sarà attribuito un giudizio sufficiente o insufficiente; il candidato che avrà superato con giudizio sufficiente il tirocinio e tutte le altre prove previste riceverà la qualifica di "Trener" (Allenatore) di sci alpino.

I candidati dovranno aver superato tutte le prove previste entro tre (3) anni dall'iscrizione al programma e potranno sostenere l'esame per un numero massimo di tre (3) volte.

Note e bibliografia:

Božič B. in sodelavci (2012). PRIROČNIK ZA PREDAVATELJE TEORETIČNIH VSEBIN NA KADROVSKIH TEČAJIH ZUTS SLOVENIJE. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.

Lešnik B., Žvan, M. (2010). Naše smučine. Druga, dopolnjena izdaja. Ljubljana: SZS – Združenje učiteljev in trenerjev smučanja.

Pišot, R., Supej, M. Kipp, R. (2010). Skiing is a game. Pedagogical and biomechanical foundations of learning to ski.

Marušič, T. (2007). Slovensko smučarsko pravo in varnost na smučiščih. Ljubljana: Uradni list Republike Slovenije.

Kugovnik, O., Supej, M., Nemec, B. (2003). Biomehanika alpskega smučanja. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.

Interno gradivo ZUTS: Trening tehnike in priprava tekmovalcev na tekmovanja.

Altro materiale disponibile sul web.

Per ulteriori dettagli sulle modalità di svolgimento dei corsi abilitanti al conseguimento di titoli tecnico-professionali promossi dalla Smučarska zveza Slovenije – Združenje športnih panog (Federazione Slovena Sci - Associazione Discipline Sportive) si vedano:

- Pravidnik o državni izpitni komisiji ZUTS Slovenije (Regolamento della Commissione d'Esame – Associazione maestri ed allenatori di sci della Slovenia);
- Pravidnik demonstratorskih vrst ZUTS Slovenije (Regolamento degli Istruttori nazionali di sci - Associazione maestri ed allenatori di sci della Slovenia).

BIOMECCANICA DELLO SCI

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- le risultanti della forza-peso su diversi tipi di percorso (cambi di pendenza, neve fresca, dossi);
- baricentro del corpo su diversi tipi di percorso; - analisi dell'energia; - analisi della traiettoria ottimale; - analisi dei tipi di curva; - analisi delle tecniche di curva negli sciatori più giovani.

ATTIVITA' A LIVELLO INTERNAZIONALE E TERMINOLOGIA SETTORIALE (lingue straniere)

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- gli assetti organizzativi delle associazioni internazionali sotto l'egida dell'INTERSKI; - i principali compiti e gli assetti organizzativi delle associazioni ISIA, IVSI, IVSS; - le competenze

degli operatori professionali in Slovenia e all'estero in base alle loro qualifiche; - la terminologia settoriale (in inglese, tedesco e italiano); - le licenze professionali ISIA, IVSI e ZUTS in Slovenia e in ambito internazionale - i criteri e i requisiti per il conseguimento e il rinnovo delle licenze ISIA, IVSI e ZUTS.

IMPREVISTI NELLO SCI D'ALTA QUOTA

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- i pericoli dello sci fuori pista; - l'equipaggiamento richiesto agli sciatori fuori pista; - specificità e peculiarità delle condizioni atmosferiche ad alta quota; - uso delle attrezzature di soccorso; - esempi pratici di cambiamenti nel manto nevoso e prevenzione; - tipi di valanghe e meccanismi d'innesco; - prevenzione degli incidenti e comportamenti corretti in alta quota; - normativa vigente a livello nazionale ed internazionale; - esempi pratici di cause di incidenti fuori pista; - procedure di intervento in caso di valanga di neve.

SOCCORSO ALPINO E PRIMO INTERVENTO NEGLI INCIDENTI IN PISTA - NOZIONI DI BASE

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- procedure di intervento in caso di incidente in pista (visita obbligatoria anche in caso di incidenti non gravi); - approfondimento dei contenuti trattati nella parte teorica dei programmi "Učitelj" (Maestro) di sci alpino 1° e 2° livello.

SCIENZE MOTORIE PER LO SCI ALPINO

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- capacità motorie di base; - capacità motorie specifiche nello sci alpino; - metodi di sviluppo delle capacità motorie di base e specifiche; - comprendere i processi motori dell'uomo delle varie fasi dello sviluppo; - conoscere le peculiarità individuali nello sviluppo delle capacità motorie.

PEDAGOGIA E DIDATTICA DELLO SCI

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- norme e specificità dell'educazione; ruolo della stessa nella didattica dello sci; - aspetti e compiti dei corsi; - scelta dei metodi e impostazione di obiettivi realistici nel processo didattico-pedagogico; - educare ai valori; - efficacia del processo pedagogico dal punto di vista disciplinare e organizzativo; - le basi tecniche e materiali per l'apprendimento; - tipi di lezione (frontale, di gruppo, individuale); - i contenuti; - come preparare una lezione; - il docente; - come verificare l'efficacia della lezione; - cura generale per l'allievo; - consulenza e supporto per gli allievi.

TIROCINIO DIDATTICO-PEDAGOGICO

Numero ore: 25

Contenuti del corso:

- Co-presenza durante le attività svolte dal relatore; - attività didattica condivisa; - analisi degli schemi preparatori e delle lezioni svolte; - i contenuti fondamentali; - l'organizzazione; - tecniche di presentazione ecc. Il tirocinio didattico supervisionato da un relatore è parte integrante del programma formativo.

IL RUOLO DELLE SCUOLE DI SCI NEL TURISMO INVERNALE

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- la scuola di sci quale parte integrante dell'offerta turistica nella stagione invernale; - ruolo e organizzazione dello Združenje šol smučanja (Associazione Scuole di Sci) nell'ambito dello ZUTS (Associazione maestri ed allenatori di sci della Slovenia); - l'organigramma della scuola; - la direzione e gli insegnanti; - equipaggiamento e vitto; - alloggio e skipass; - accoglienza a bordo pista; - attività per bambini in età prescolare; - il tracciato agonistico; - programmi e corsi; - la lezione individuale; - gli incontri settimanali; - fine dei corsi; - uso degli ausili didattici; - esempi concreti di organizzazione e attività di una scuola di sci alpino.

PROVA PRATICA

Numero ore: 3

Contenuti del corso:

Le date di verifica delle conoscenze pratiche dovranno essere definite in modo da non interferire con lo svolgimento del programma di qualifica. Il responsabile della commissione esaminatrice dovrà concordare con gli esaminatori e comunque comunicare tempestivamente la data, l'orario e il luogo delle prove alle quali questi dovranno presenziare. Gli appelli d'esame per le prove pratiche saranno stabiliti dal responsabile della commissione esaminatrice in accordo con i responsabili regionali. Gli appelli d'esame per le prove pratiche saranno stabiliti dall'unità responsabile sulla base delle iscrizioni ai programmi professionalizzanti. Alla prova pratica potranno accedere i candidati che avranno concluso la parte pratica e teorica del corso, nonché sostenuto l'esame teorico. I candidati che avranno superato la prova teorica potranno scegliere di sostenere la prova pratica durante uno degli appelli previsti mensilmente nelle singole regioni, ad eccezione dei candidati che vorranno sostenere la prova congiunta per le qualifiche "U3" (Maestro 3° livello) e "Trener" (Allenatore) e che dovranno sostenere la prova pratica d'esame durante uno degli appelli pubblicati dallo ZUTS (Associazione maestri ed allenatori di sci della Slovenia) in collaborazione con la Facoltà di Scienze dello Sport. Tutti gli appelli saranno pubblicati sulla pagina internet dello ZUTS. I candidati potranno iscriversi ai singoli appelli attraverso il sito web dello ZUTS. Nella parte pratica i candidati saranno valutati esclusivamente dai membri della commissione esaminatrice nominati dal responsabile. Le prove d'esame previste per i livelli U1, U2 e U3 devono svolgersi indipendentemente e in separata sede. Per le qualifiche di "Učitelj" (Maestro) 1° e 2° livello e "Trener" (Allenatore) di sci alpino, la commissione valutante la parte pratica dell'esame è composta dal presidente (che è al contempo membro esaminatore effettivo della commissione stessa) e da un ulteriore membro; per la qualifica di "Učitelj" (Maestro) 3° livello, dal presidente e da almeno due ulteriori membri; per tutti gli esami di riparazione è prevista la presenza di due membri, un presidente e un esaminatore. Il presidente della commissione esaminatrice viene nominato dalla Commissione Nazionale d'Esame (DIK). Ciascuna commissione esaminatrice potrà valutare, durante la singola prova pratica, un numero massimo di dodici (12) candidati. La prova pratica su pista potrà tenersi solo in condizioni meteo e neve favorevoli; in tutti gli altri casi la commissione potrà riservarsi il diritto di rimandare la valutazione dei candidati. Il responsabile del corso dovrà consegnare al responsabile regionale il registro delle esercitazioni pratiche e la relativa documentazione, nonché la lista dei candidati che avranno superato la prova prevista. Prima dell'esame finale, il responsabile regionale dovrà consegnare al presidente della commissione tutta la documentazione relativa ai candidati che avranno superato la prova pratica e teorica. Prima della prova pratica il presidente della Commissione Nazionale d'Esame dovrà verificare che tutti i candidati siano iscritti nelle liste d'esame dello ZUTS. All'inizio della prova pratica, il presidente della Commissione Nazionale d'Esame saluta i candidati presentando loro i membri della commissione esaminatrice e il programma d'esame; successivamente si procede alla suddivisione dei candidati secondo l'ordine previsto dalla lista d'esame. I membri della

commissione esaminatrice devono prendere posizione lungo il percorso prima dell'inizio della prova. Ciascun membro dovrà scegliere una postazione che gli permetta di seguire in sicurezza la prova del candidato. L'esaminatore dovrà prendere nota delle valutazioni e riportarle contestualmente nei moduli d'esame previsti dallo ZUTS. La parte pratica dell'esame comprende: - esempi pratici di tracciato. Avrà superato l'esame il candidato che avrà conseguito una valutazione uguale o superiore a 6. L'esaminatore dovrà prendere nota delle valutazioni e riportarle contestualmente nei moduli d'esame previsti dallo ZUTS. Lo scrutinio dei voti segue immediatamente la prova d'esame pratica su pista. In caso di pareri discordanti prevale l'opinione del presidente della commissione esaminatrice. Il presidente della commissione esaminatrice può richiedere al candidato di ripetere uno o più elementi previsti dal programma per la prova pratica d'esame, al fine di valutare correttamente le competenze dello stesso candidato. Il candidato che nella prova pratica non avrà conseguito una valutazione sufficiente potrà ripetere la prova durante gli appelli d'esame stabiliti per le singole regioni per un massimo di due volte. Qualora il candidato non dovesse superare la prova, sarà tenuto a frequentare nuovamente e per intero il programma formativo. Tutte le valutazioni dovranno essere calcolate e riportate negli appositi moduli dagli esaminatori. I risultati dovranno essere comunicati nella stessa giornata di svolgimento delle prove. Prima della pubblicazione dei risultati, il responsabile regionale dovrà distribuire ai candidati i questionari di gradimento sull'organizzazione e la gestione del programma da loro frequentato. I questionari dovranno essere raccolti e analizzati da un membro della Commissione Nazionale d'Esame (DIK). I questionari che riportano valutazione negative sull'organizzazione e la gestione del programma devono essere consegnati o spediti alla segreteria dello ZUTS. Tutti gli aspetti procedurali della pubblicazione dei risultati saranno curati dal presidente della commissione esaminatrice. Ai candidati che non avranno superato l'esame saranno consegnati i moduli di valutazione che dovranno essere esibiti nelle successive prove d'esame. I candidati potranno ottenere maggiori informazioni sugli orari, le date e i luoghi di svolgimento delle prove successive consultando il sito web dello ZUTS o contattando il responsabile del programma. Nelle fasi di pubblicazione dei risultati, i membri della commissione esaminatrice dovranno essere a disposizione dei candidati per eventuali chiarimenti. In caso di ulteriori dissidi, in candidati potranno inoltrare formale ricorso scritto agli uffici competenti dello ZUTS. In merito al suddetto ricorso sarà chiamata a deliberare la Segreteria dello ZUTS. Il responsabile regionale dovrà consegnare tutta la documentazione d'esame agli uffici competenti dello ZUTS in busta chiusa recante la data dello svolgimento delle prove. I risultati d'esame, nonché le valutazioni dei singoli esaminatori, saranno archiviati negli uffici dello ZUTS. Lo ZUTS consegnerà all'organizzatore del programma di formazione i diplomi dei candidati che avranno superato l'esame entro 14 giorni dalla data di consegna della documentazione relativa ai singoli candidati e dall'adempimento di tutti gli obblighi previsti. I candidati che non soddisfano i requisiti anagrafici ma che hanno superato la prova pratica e teorica dell'esame, nonché svolto il tirocinio formativo, potranno ottenere il diploma al conseguimento del limite d'età previsto.

ESEMPI PRATICI DI ALLENAMENTO CON VIDEO-ANALISI

Numero ore: 11

Contenuti del corso:

- Tecniche di sci alpino (5 ore); - preparazione didattica (1 ora); - tracciato base e organizzazione dell'allenamento (slalom gigante) per le categorie da 7 a 10 anni (2 ore); - tecniche di allenamento per le categorie giovanili (2 ore); - preparazione degli sci - presentazione pratica; procedure e tecniche specifiche per atleti agonisti (1 ora).

PSICOLOGIA DELLA DIDATTICA NELLO SCI ALPINO (didattica dello sci e allenamento sportivo di base)

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- la psicologia e il suo ruolo nella didattica dello sci alpino; - alcune nozioni di comunicazione non verbale; - rapporto allenatore-atleta-genitori; - efficacia del lavoro con diverse categorie di allievi/atleti nelle varie situazioni di allenamento/apprendimento; - analisi delle potenzialità di sviluppo dei singoli atleti nelle varie categorie per fasce d'età; - aspetti specifici della comunicazione tra l'allenatore e gli atleti; - analisi e gestione dei fattori psicologici nello sport agonistico; - analisi di alcuni aspetti psicologici specifici nello sport; - la comunicazione neurale negli atleti agonisti e l'esecuzione di esercizi motori semplici o complessi; - nozioni di base sul ruolo della motivazione nello sport; - analisi e gestione di alcune caratteristiche individuali degli atleti nello sci alpino; - tipi di aggressività nell'agonismo d'eccellenza (aggressività reattiva e strumentale). - le tecniche di rilassamento (metodo Jacobson); -tecniche di respirazione; - ipnosi, autoipnosi e suggestioni post ipnotiche; -rilassamento con tecnica biofeedback;- tecniche di desensitizzazione; -training autogeno; - la meditazione; - tecniche di visualizzazione e sensorizzazione.

NORME DI SICUREZZA E CODICE ETICO PER IL LAVORO IN PISTA

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- esempi pratici di (mancato) rispetto delle disposizioni di legge in materia; - esempi pratici del Codice Etico dei Maestri e Allenatori di sci alpino della Repubblica di Slovenia; - tipologie di responsabilità degli operatori professionali; - ruolo degli operatori con licenza; - disposizioni di legge sul lavoro didattico-pedagogico.

ELABORATO SCRITTO

Numero ore: 4

Contenuti del corso:

- Co-presenza durante le attività svolte dal relatore; - attività didattica condivisa; - analisi degli schemi preparatori e delle lezioni svolte; - i contenuti fondamentali; - l'organizzazione; - tecniche di presentazione. Il candidato alla qualifica di "Trener" (Allenatore) dovrà consegnare un elaborato scritto su un tema da concordare con il relatore, anche sulla base delle esperienze del candidato. Temi per l'elaborato scritto: Il ruolo della preparazione atletica per il raggiungimento di risultati d'eccellenza nello sci alpino; I metodi di tracciamento per le diverse categorie; Il ruolo del equipaggiamento; Il ruolo della tattica di gara nello sci alpino; La ciclizzazione dell'allenamento nelle diverse specialità dello sci alpino.

DINAMICHE DI GRUPPO E RAPPORTI SOCIALI

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- caratteristiche e modalità della gestione di gruppi; - il ruolo dell'individuo nel gruppo e le dinamiche di gruppo; - l'analisi sociometrica e l'individuazione dei ruoli chiave; - il ruolo dei rapporti di gruppo nel conseguimento degli obiettivi previsti;

L'EQUIPAGGIAMENTO E LA PREPARAZIONE DEGLI SCI PER GLI ATLETI AGONISTI

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- la preparazione degli sci (presentazione pratica) con particolare attenzione alle esigenze degli atleti in gara; - le conseguenze di una preparazione (non) adeguata; - abbassamento delle lamine

rispetto al piano della soletta (angolazioni ottimali per le singole specificità); - rettifica delle lamine con carta vetrata finissima; - inclinazione delle lamine laterali rispetto al piano della soletta (angolo 87° o inferiore a seconda della specialità); - rettifica con pietra smerigliata fine; - uso del toglifenolo e pulitura del filo delle lamine con pietra smerigliata; - sbavatura delle lamine in punta e coda con gomma abrasiva o altri strumenti (la lunghezza e il tipo di intervento dipendono dalla specialità e del tipo di sci); - pulitura della soletta con appositi attrezzi o spazzole; - sciolinatura con cera aderente applicata e stesa a caldo; - applicazione a caldo di cere particolarmente grasse; - spatolatura e spazzolatura della sciolina. - preparazione degli sci per la gara.

DIDATTICA SPECIALISTICA

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- esempi di processi di sviluppo efficaci nell'apprendimento dello sci alpino; - aspetti positivi e negativi delle lezioni individuali e di gruppo (per i diversi livelli); - ausili didattici innovativi e loro utilizzo pratico; - istruzioni per la corretta pianificazione della lezione; - esempi pratici di applicazione dei principi didattici nelle lezioni in pista.

TECNICA E METODO NELLO SCI ALPINO

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- novità e innovazione nella tecnica; - aspetti positivi e negativi del movimento verticale; - inclinazione degli sci e forze in curva; - posizione ottimale del corpo nelle varie fasi della curva; - controllo della velocità in curva; - stesso obiettivo con diversi percorsi; - vari metodi didattici; - specificità nelle metodologie per l'apprendimento delle diverse categorie di allievi; - efficacia nella scelta degli esercizi correttivi.

TECNICA E METODO NELLO SCI ALPINO - applicazioni pratiche

Numero ore: 36

Contenuti del corso:

La parte pratica del programma "Trener" (Allenatore) di sci alpino prevede 6 giornate di lavoro in un unico modulo. I contenuti sono incentrati soprattutto sulla rivisitazione degli elementi agonistici e sull'allenamento delle categorie giovanili. L'obiettivo del corso pratico in pista è l'acquisizione delle conoscenze indispensabili per il lavoro con diverse categorie di atleti. L'utilizzo di vari ausili didattici, indispensabili per l'allenamento di questi gruppi di atleti, costituisce parte integrante del percorso di formazione pratica. Oltre a contenuti relativi ai vari elementi della scuola di sci alpino, il corso prevede anche contenuti relativi all'organizzazione degli allenamenti per la categorie giovanili (impostazione dei tracciati con elementi semplici di slalom gigante). 1° GIORNO - LAVORO IN PISTA (6 ore): - tecniche di allenamento di slalom gigante (su percorso libero). 2° GIORNO - LAVORO IN PISTA (6 ore): - tecniche di allenamento di slalom speciale (su percorso libero). 3° GIORNO a) LAVORO IN PISTA (6 ore): - tecniche di allenamento di slalom gigante (da percorso libero a tracciato). 4° GIORNO - LAVORO IN PISTA (6 ore): - tecniche di allenamento di slalom speciale (da percorso libero a tracciato). 5° GIORNO - LAVORO IN PISTA (6 ore): - tecniche di allenamento di slalom speciale (da percorso libero a tracciato); - tecniche di allenamento di slalom gigante (da percorso libero a tracciato). 6° GIORNO - LAVORO IN PISTA - contenuti presentati dai partecipanti (6 ore): - tecniche di allenamento di slalom speciale (da percorso libero a tracciato); - tecniche di allenamento di slalom gigante (da percorso libero a tracciato).

REGOLAMENTO DI GARA PER LE DIVERSE CATEGORIE DI ATLETI

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- disposizioni sull'equipaggiamento degli atleti; - disposizioni sul tracciato di gara; - omologazione del tracciato; - le condizioni di svolgimento delle gare.

ESAME TEORICO

Numero ore: 3

Contenuti del corso:

L'esame teorico si svolge di norma in forma scritta. Le domande d'esame vengono scelte dall'esaminatore e consegnate ai candidati all'inizio della prova d'esame. L'esaminatore sceglie due domande da ciascun modulo del corso teorico come definito dal programma. I fogli d'esame dei vari candidati vengono sottoposti a verifica e valutazione da parte dell'esaminatore a conclusione dell'esame teorico. Sarà considerata sufficiente la prova del candidato che avrà raggiunto per ciascun modulo almeno il 50% dei punti previsti. L'esaminatore avrà cura di comunicare in giornata i risultati delle prove teoriche all'organizzatore del programma e ai singoli candidati. Il singolo candidato potrà accedere agli atti secondo le modalità concordate con l'esaminatore. Il candidato che non avrà conseguito una valutazione sufficiente potrà ripetere la prova durante gli appelli d'esame stabiliti per le singole regioni per un massimo di due volte.

REGOLAMENTO DI GARA PER ATLETI DAI 7 AI 10 ANNI DI ETA'

Numero ore: 5

Contenuti del corso:

- allenare la tecnica; - il ruolo dei maestri di sci e degli assistenti negli allenamenti; - le tecniche; - equipaggiamento e ausili didattici; - allenamento: slalom gigante su percorso libero (allievi 7-10 anni); - allenamento: slalom gigante su tracciato (allievi 7-10 anni); - tracciati per slalom gigante; - allenamento: slalom speciale su percorso libero (allievi 7-10 anni); - allenamento: slalom speciale su tracciato (allievi 7-10 anni); - tracciati per slalom speciale; - elementi di maggior interesse nei tracciati; - posizione del corpo; - spostamenti laterali e baricentro; scelta del tracciato e precisione nell'esecuzione degli esercizi; - tecniche di curva; - velocità; - modelli di riscaldamento e raffreddamento; - durata degli allenamenti; - differenziazione dell'allenamento per le varie categorie di atleti; - specificità delle categorie 7-10 anni.

STORIA DELLO SCI

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- sviluppo dello sci alpino a livello agonistico in Slovenia e altrove; - storia della didattica delle varie tecniche in Slovenia e altrove; - sviluppo delle tecnologie di fabbricazione degli sci.

CORSO DI FORMAZIONE PER LA QUALIFICA DI “TRENER PRO” (ALLENATORE PRO)

La qualifica “Trener PRO” (Allenatore PRO) di sci alpino

Descrizione e finalità

I termini Maestro, Tecnico federale e gli altri presenti in questo testo nella loro forma grammaticale maschile si intendono usati senza distinzione di genere.

Obiettivo primario del programma in oggetto è la formazione di Tecnici federali di sci alpino finalizzata al conseguimento dell’abilitazione per lo svolgimento di attività di preparazione e/o allenamento con atleti agonisti e squadre di varie categorie e di tutte le fasce d’età. I Tecnici federali potranno promuovere attività di talent scouting, nonché svolgere sotto la propria diretta responsabilità attività di allenamento e preparazione degli atleti agonisti. In qualità di membri dello ZUTS (Associazione maestri e allenatori di sci della Slovenia) potranno partecipare alle attività di formazione degli operatori professionali dello sport svolgendo corsi di 1° e 2° livello.

A conclusione del programma di formazione per il conseguimento della qualifica “Trener PRO” (Allenatore PRO) di sci alpino, i candidati avranno acquisito competenze settoriali e altre competenze affini indispensabili per lo svolgimento dei compiti previsti per questo livello. I moduli didattici, qualora inseriti in programmi accademici riconosciuti, saranno svolti da docenti abilitati dalla Facoltà di Scienze dello Sport. Il programma di formazione dovrà essere comunque compatibile con quello approvato dalla Federazione Nazionale di riferimento e dal Consiglio Tecnico per lo Sport della Repubblica di Slovenia; inoltre, la partecipazione al programma sarà consentita ai soli studenti della suddetta Facoltà.

Requisiti di accesso al programma:

Possono accedere al programma di formazione per il conseguimento della qualifica “Trener PRO” (Allenatore PRO) di sci alpino i candidati in possesso dei seguenti requisiti:

- maggiore età;
- diploma di scuola secondaria di secondo grado o equivalente;
- due anni di esperienze pedagogiche e didattiche;
- qualifica di Maestro di sci (3° livello);
- iscrizione al ruolo per la stagione in corso.

Requisiti per l’accesso ad eventuali corsi di livello superiore:

La qualifica “Trener PRO” (Allenatore PRO) di sci alpino rappresenta il livello di formazione tecnica più elevato previsto per questa disciplina sportiva.

Requisiti per il conseguimento della qualifica:

- prova teorica (per i contenuti si rimanda alla descrizione delle singole materie);
- elaborato scritto (su temi attinenti la parte pratica del programma);
- tirocinio didattico-pedagogico.

Per le prove teoriche e pratiche sarà attribuito un giudizio sufficiente o insufficiente; il candidato che avrà superato con giudizio sufficiente il tirocinio e tutte le altre prove previste riceverà la qualifica di “Trener PRO” (Allenatore PRO) di sci alpino.

I candidati dovranno aver superato tutte le prove previste entro tre (3) anni dall’iscrizione al programma e potranno sostenere l’esame per un numero massimo di tre (3) volte.

Note e bibliografia:

Auersperger, I., Ulaga, M., & Škof, B. (2009). An expert model for determining success in middle-distance running. *Kinesiologia Slovenica*, 15, 5 -15.

- Bandalo, M., (2005). Primerjava in analiza rezultatov motoričnega in antropometričnega statusa starejših deklic in dečkov v alpskem smučanju v obdobju od leta 2000 do 2005. [Comparison and analysis of the results of motor and anthropometric status of older girls and boys in alpine skiing in the period from 2000 to 2005]. BA thesis, Ljubljana: Fakulteta za Šport.
- Bandalo, M., & Lešnik, B. (2009). Connection Between the Assumed Assessments of Potential Successfulness (Expert System) and Achieved Results at Competitions of Young Categories in Alpine Skiing. *International Quarterly of Sport Science*, 2, 14 – 30.
- Bandalo, M., Žvan, M., & Lešnik, B. (2010). The development and use of model of successfulness for young categories in alpine skiing. *Proceedings book of The fifth international congress of Youth in sport* (pp. 141 – 155). Ljubljana, Slovenia: Fakulteta za Šport.
- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bosco, C. (1997). Evaluation and planning conditioning training for alpine skiers. In E. Muller, H. Schwameder, E. Kornexl & C. Raschner (Eds.), *Proceedings book of The first international Congress on Skiing and Science* (pp. 229-250). St. Christoph am Arlberg, Austria: Austrian Association of Sports Sciences and University of Salzburg.
- Dekleva, J. (2002). *V službi smučanja*. Maribor: Tovo Trade d.o.o.
- Dolenec, M. (1996). Vrednotenje modela uspešnosti mlajših deklic v alpskem smučanju [Evaluation of the model of success of young girls in alpine skiing]. Master's thesis, Ljubljana: Fakulteta za Šport.
- Jošt, B. (1992). Some model characteristics of ski jumpers found with the standard procedure and with a method of expert modelling. *Kinesiol. Slov.* 1, 39-42.
- Jošt, B., Pustovrh, J., & Ulaga, M. (1998). The follow – up of the development of a competitive and potentially successful performance of a sportsman with the aid of the „sport – expert,, system. *Kinesiology*, 30, 17-22.
- Klika, R., & Malina, R. (1997). Predicting skiing performance in 14–18 year old competitive alpine skiers. In E. Muller, H. Schwameder, E. Kornexl, & C. Raschner (Eds.), *Proceedings book of The first international Congress on Skiing and Science* (pp. 272-285). St. Christoph am Arlberg, Austria: Austrian Association of Sports Sciences and University of Salzburg.
- Le Master, R. (2009). Applications of physics education research to skiing pedagogy for coaches and instructors. In E. Muller, S. Lindinger, & T. Stoggl (Eds.), *Proceedings book of The fourth international Congress on Skiing and Science* (pp. 347-356). St. Christoph am Arlberg, Austria: University of Salzburg.
- Leskošek, B., Bohanec, M., Rajkovič, V. (2002). The use of expert methods in the orientation of children into different sports. *Acta Univ. Carol., Kinesiol.*, 2, 38, 33-44.
- Lešnik, B. (1996). Vrednotenje modela uspešnosti mlajših dečkov v alpskem smučanju [Evaluation of the model of success of young boys in alpine skiing]. Master's thesis, Ljubljana: Fakulteta za Šport.
- Lešnik, B. & Žvan, M. (2007). *Naše smučine, teorija in metodika alpskega smučanja*. Ljubljana: SZS – ZUTS Slovenije.
- Lešnik, B., & Žvan, M. (2007). The best slalom competitors – kinematic analysis of tracks and velocities. *Kinesiology*, 39 (1), 40 – 48.
- Lešnik, B. (2009). The comparison of the results of the anthropometric and motor statuses of the generations of categories of older boys and girls in alpine skiing in the period between 2002 and 2008. *Proceedings book of The First International Symposium Sport, tourism and health* (pp. 59 – 68). Bihač, Bosnia and Hercegovina: Pedagoški fakultet Bihač.
- Lešnik, B. & Bandalo, M. (2009). The connection of basic and special motor abilities with competitive successfulness of young boys in alpine skiing. *Proceedings book of The First International Symposium Sport, tourism and health* (pp. 69 – 77). Bihač, Bosnia and Hercegovina: Pedagoški fakultet Bihač.
- Maffioletti, N., Jordan, K., Spring, H., Impellizzeri, M., & Bizzini, M. (2009). Physiological profile of Swiss elite alpine skiers – a 10-year longitudinal comparison. In E. Muller, S.

- Lindinger, & T. Stoggl (Eds.), Proceedings book of The fourth international Congress on Skiing and Science (pp. 365-373). St. Christoph am Arlberg, Austria: University of Salzburg.
- Muller, E. (1994). Analysis of the biomechanical characteristics of different swinging techniques in alpine skiing. *Journal of Sports Sciences*, 12, 261-278.
- Mueller, E., Benko, U., Raschner, C., & Schwameder, H. (2000). Specific fitness training and testing in competitive sports. *Med Sci Sports Exercise*, 21, 216-220.
- Neumayr, G., Hoertnagl, H., Pfister, R., Koller, A., Eibl, G., & Raas, E. (2003). Physical and physiological factors associated with success in professional alpine skiing. *Int J Sports Med.*, 24, 571-575.
- Patterson, C., Raschner, C., Platzer, & H.-P., Lember, S. (2009). Power endurance and testing in alpine ski racing. In E. Muller, S. Lindinger, & T. Stoggl (Eds.), Proceedings book of The fourth international Congress on Skiing and Science (pp. 389-398 St. Christoph am Arlberg, Austria: University of Salzburg.
- Petrović, K., Šmitek, J. & Žvan, M. (1984). The path to success. Ljubljana, Mladinska knjiga.
- Raschner, C., Huber R. A., Staudacher, Kröll J., Patterson, C., Pühriner, R., & Müller E. (2005). Cornerstones of a holistic educational concept in youth alpine ski racing – exemplified by the Skigymnasium Stams. In E. Muller, D. Bacharach, R. Klika, S. Lindinger, & H. Schwameder (Eds.), Proceedings book of The third international Congress on Skiing and Science (pp. 148-166). Aspen, CO: St. Cloud State University.
- Reid, R., Johnson, S., Kipp, R., Albert, R. & White, A. (1997). Validity of sports – specific field tests for elite and developing alpine ski racers. In E. Muller, H. Schwameder, E. Kornexl, & C. Raschner (Eds.), Proceedings book of The first international Congress on Skiing and Science (pp. 285-297). St. Christoph am Arlberg, Austria: Austrian Association of Sports Sciences and University of Salzburg.
- Rosenhagen, A., Huebscher M., Thiel C., Bernhoerster M., Lungwitz A., Vogt L. & Banzer W. (2009). Quantitative assessment of physical activity during leisure alpine skiing. In E. Muller, S. Lindinger, & T. Stoggl (Eds.), Proceedings book of The fourth international Congress on Skiing and Science (pp. 439-444). St. Christoph am Arlberg, Austria: University of Salzburg.
- SAS-Ski Association of Slovenia. (2010). Tekmovalni sistem, <http://www.sloski.si/resources/files/pdf/alpsko-smucanje/09-10/Tekmovalni-sistem.doc>, accessed June 4, 2010.
- Spitzenpfeil, P., Niessen, M., Rienacker N. & Hartmann, U. (2005). Evaluation of a specific training device in alpine skiing. In E. Muller, D. Bacharach, R. Klika, S. Lindinger, & H. Schwameder (Eds.), Proceedings book of The third international Congress on Skiing and Science (pp. 204-216). Aspen, CO: St. Cloud State University.
- Supej, M. (2008). Differential specific mechanical energy as a quality parameter in racing alpine skiing. *J. appl. biomech.*, 24, 121-129.
- Šturm, J., Rajkovič, V., Bohanec, M., Leskošek, B., Tušak, M., Petrović, K. & Žvan, M. (1992). Izbor in usmerjanje otrok v športne panoge na podlagi ekspertnega modeliranja. [The use of expert methods in the orientation of children into different sports]. Ljubljana, Inštitut za kineziologijo
- Uлага, M. (2001). Analiza strukture povezanosti izbranih potencialnih dimenzij modela uspešnosti športnikov s pomočjo ekspertnega modela "Sport manager". [Structure and inter-relation analysis of chosen potential dimensions of an athlete success model with the »Sport manager« expert system]. Doctoral dissertation, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Von Duvillard, S. (2005). Oxygenation and deoxygenation of thigh muscle tissue during isometric and dynamic exercise in junior male and female competitive alpine skiers. In E. Muller, D. Bacharach, R. Klika, S. Lindinger, & H. Schwameder (Eds.), Proceedings book of The third international Congress on Skiing and Science (pp. 257-275). Aspen, CO: St. Cloud State University.

Žvan, M. & Lešnik, B. (2000). Correlation of some variables of explosive power and competitive successfulness of boys in alpine skiing. *Kinesiology*, 32 (1), 40 - 46.

Per ulteriori dettagli sulle modalità di svolgimento dei corsi abilitanti al conseguimento di titoli tecnico-professionali promossi dalla Smučarska zveza Slovenije – Združenje športnih panog (Federazione Slovena Sci - Associazione Discipline Sportive) si vedano:

- Pravilnik o državni izpitni komisiji ZUTS Slovenije (Regolamento della Commissione d'Esame - Associazione maestri ed allenatori di sci della Slovenia);
- Pravilnik demonstratorskih vrst ZUTS Slovenije (Regolamento degli istruttori nazionali di sci - Associazione maestri ed allenatori di sci della Slovenia).

BIOMECCANICA DELLO SCI ALPINO A LIVELLO AGONISTICO

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- analisi delle tecniche di curva in gara; - analisi delle tecniche di gara in diverse condizioni; - analisi delle tecniche motorie nelle varie specialità di sci alpino; - metodologie di valutazione e misurazione nello sci alpino; applicazioni pratiche.

LAVORO IN PISTA:

ALLENAMENTO SLALOM GIGANTE, SLALOM SPECIALE, DISCESA LIBERA E SUPER G

Numero ore: 25

Contenuti del corso:

- metodologia di apprendimento delle tecniche di slalom gigante, slalom speciale, discesa libera e super G.

ETICA E CODICE PROFESSIONALE

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- disposizioni di legge in materia di sicurezza sugli sci, organizzazione degli allenamenti; - aspetti legali dell'allenamento in pista; - codice etico degli allenatori e maestri di sci; - compiti e responsabilità dell'allenatore.

FISIOLOGIA DELLO SPORT

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- struttura istologica del muscolo; - funzionalità muscolare (flesso-estensione del muscolo); - requisiti per l'attività muscolare; - trasmissione neuromuscolare dal sistema centrale al muscolo (unità motoria) - il riflesso miotatico e patellare; - allenamento e cambiamenti delle capacità funzionali.

ANATOMIA FUNZIONALE

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- l'apparato scheletrico; - il sistema muscolare; - i legamenti; - la funzionalità dell'apparato cardio circolatorio; - le funzionalità del sistema nervoso.

MANAGEMENT DELLO SPORT E INFORMATICA DI BASE

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- gestione dei sistemi nello sport; - organizzazione e operatività delle federazioni e dei club; - marketing dello sport, - i finanziamenti per lo sport; - informatica per lo sport.

SCIENZE MOTORIE PER LO SCI ALPINO AGONISTICO

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- allenamenti speciali di sci alpino; - il ruolo delle specificità individuali nello sviluppo delle capacità motorie; - l'importanza di un allenamento diversificato e del transfer motorio nello sviluppo di nuove competenze; - le capacità motorie e la loro importanza primaria per il successo nello sport; - esempi di riscontri scientifici del rapporto tra il grado di sviluppo delle capacità motorie e il successo nelle singole discipline.

PEDAGOGIA E DIDATTICA DELLO SCI

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- scelta di metodologie adeguate e impostazione di obiettivi realistici nei processi didattico-pedagogici; - l'efficacia del processo didattico-pedagogico (aspetti disciplinari e organizzativi); - propedeutica dell'allenamento; - registro delle attività; - cura generale per l'allievo; - consulenza e supporto agli allievi.

TIROCINIO DIDATTICO-PEDAGOGICO

Numero ore: 30

Contenuti del corso:

- Co-presenza durante le attività svolte dal relatore; - attività didattica condivisa; - analisi degli schemi preparatori e delle lezioni svolte; - i contenuti fondamentali; - l'organizzazione; - tecniche di presentazione. Il tirocinio didattico supervisionato da un relatore è parte integrale del programma formativo.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI:

ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI DI DISCESA LIBERA E SUPER G

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- necessità e possibilità inerenti all'organizzazione degli allenamenti; - prenotazione e preparazione della pista; - disposizioni in materia di sicurezza per gli allenamenti di discesa libera e super G.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI:

ORGANIZZAZIONE DEGLI ALLENAMENTI DI SLALOM SPECIALE E GIGANTE

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- necessità e possibilità inerenti all'organizzazione degli allenamenti; - prenotazione e preparazione della pista; - disposizioni in materia di sicurezza per gli allenamenti di slalom gigante e speciale.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI: PREPARAZIONE DEGLI SCI PER L'ALLENAMENTO E LA GARA

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- la preparazione degli sci per gli allenamenti e le gare (presentazione pratica); - la preparazione degli sci: specificità ed esigenze individuali; - presentazione degli strumenti per la preparazione.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI: IL REGOLAMENTO DI GARA E L'ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI DISCESA LIBERA E SUPER G

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- i dislivelli nella predisposizione del tracciato; - la distanza tra le porte; - opzioni di percorso; - lo start corretto; - l'arrivo corretto; - l'equipaggiamento richiesto.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI: IL REGOLAMENTO DI GARA E L'ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI SLALOM SPECIALE E GIGANTE

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- i dislivelli nella predisposizione del tracciato; - la distanza tra le porte; - opzioni di percorso; - lo start corretto; - l'arrivo corretto; - l'equipaggiamento richiesto.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI: LE TECNICHE DI ALLENAMENTO E LA PREPARAZIONE ATLETICA DI BASE

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- la tecnica agonistica; - i metodi di presentazione dei contenuti durante gli allenamenti; - analisi della tecnica individuale; - metodi ed esercizi per la correzione della tecnica individuale; - gestione della video analisi delle tecniche individuali.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI: CONTENUTI SPECIFICI DELL'ALLENAMENTO DI DISCESA LIBERA E SUPER G

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- metodi di allenamento su elementi distintivi delle specialità veloci (discesa libera, super G); - allenamenti specifici per le discipline veloci.

CONTENUTI CON VIDEO ANALISI: CONTENUTI SPECIFICI DELL'ALLENAMENTO DI SLALOM SPECIALE E GIGANTE

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- metodi di allenamento su elementi distintivi delle specialità tecniche (slalom speciale e gigante); - allenamenti specifici per le discipline tecniche.

PSICOLOGIA DELLO SPORT: ASPETTI PSICOLOGICI DELLO SCI ALPINO AGONISTICO

Numero ore: 4

Contenuti del corso:

- la psicologia e il suo impatto sull'allenamento agonistico; - analisi delle specificità evolutive per le diverse categorie di atleti nello sci alpino; - aspetti specifici della comunicazione tra l'allenatore e gli atleti; - analisi delle competenze psicologiche specifiche nello sport; - il ruolo della motivazione nello sport agonistico; - le caratteristiche individuali degli atleti nello sci alpino; - il ruolo dell'aggressività nello sport agonistico; - l'ansia nello sport; - le tecniche di rilassamento (metodo Jacobson); - ipnosi, autoipnosi e suggestioni post ipnotiche; - tecniche di desensitizzazione; - la meditazione; - tecniche di visualizzazione e sensorizzazione; - la concentrazione.

ELABORATO SCRITTO

Numero ore: 4

Contenuti del corso:

L'elaborato scritto deve contenere i seguenti elementi:

- nome e cognome dell'autore,
- il titolo (con esplicito riferimento ai contenuti dell'elaborato),
- il livello del programma,
- nome e cognome del relatore,
- luogo e data.

Il programma di formazione per la qualifica "Trener PRO" di sci alpino prevede la consegna di un elaborato in forma scritta; il tema andrà concordato con il relatore, anche sulla base delle esperienze del candidato.

Temi per l'elaborato scritto: Il ruolo della preparazione atletica per il raggiungimento di risultati d'eccellenza nello sci alpino; I metodi di tracciamento per le diverse categorie; Il ruolo del equipaggiamento; Il ruolo della tattica di gara nello sci alpino; La ciclizzazione dell'allenamento nelle diverse specialità dello sci alpino.

DINAMICHE DI GRUPPO E RAPPORTI SOCIALI NELLO SPORT

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- ruolo dei rapporti infra gruppo per il conseguimento degli obiettivi prefissi; il ruolo della squadra e dell'allenatore per un clima sereno; - il rapporto dell'allenatore con i team leader e gli altri membri del gruppo; rapporto allenatore-atleta-genitori; ruolo dell'allenatore nel percorso sportivo.

METODOLOGIE DIDATTICHE SPECIALI (tracciatura)

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- esempi di tracciamento con diversi obiettivi; - scelta metodologica degli esercizi nei vari tracciati; - ausili didattici per la correzione della tecnica individuale nelle categorie giovanili; - ausili didattici per la correzione della tecnica individuale nelle categorie seniores; - organizzazione degli allenamenti con ausili didattici.

ATTIVITA' DI SUPERVISIONE DELLE VARIE CATEGORIE DI ATLETI NELLO SCI ALPINO

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- tipo di monitoraggio e valutazione in base ai diversi obiettivi; - valutazione delle capacità motorie; - valutazione delle capacità fisiche; - valutazione dello stato psicologico; - altre valutazioni.

MEDICINA DELLO SPORT E PRIMO SOCCORSO

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- ruolo degli esami medici nello sport agonistico; - la medicina dello sport quale aspetto fondamentale dell'allenamento; - la prevenzione nello sport; - la cura delle principali lesioni nello sci alpino; - aspetti fondamentali della riabilitazione degli atleti.

ALIMENTAZIONE SPORTIVA

Numero ore: 1

Contenuti del corso:

- la corretta alimentazione nell'allenamento agonistico; - utilizzo corretto degli integratori alimentari nello sport; - pianificare l'alimentazione sulla base degli obiettivi prefissi; - la risposta dell'organismo dell'atleta al tipo di alimentazione.

ALLENAMENTO SPORTIVO (CON PARTICOLARE RIFERIMENTO ALLA PREPARAZIONE ATLETICA)

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- la risposta dell'organismo allo sforzo; - la condizione psicosomatica dell'atleta; - il ruolo della capacità motoria nell'allenamento; - strumenti e metodi di sviluppo delle capacità motorie; - valutazione e misurazione delle condizioni dell'atleta; - periodizzazione del programma di allenamento (programma annuale); - pianificare, organizzare, valutare e supervisionare l'allenamento; - specificità dell'allenamento nello sci alpino per categorie di età e genere.

TECNICA, METODOLOGIA E TATTICA DELLO SCI ALPINO AGONISTICO

Numero ore: 4

Contenuti del corso:

- novità nelle tecnica di gara di sci alpino; - specificità nelle metodologie di apprendimento per le singole categorie; - lo slalom gigante: una specialità di base per lo sci alpino a livello agonistico; - specificità nel lavoro con gli atleti per le singole specialità agonistiche; - l'allenamento per le specialità veloci; - elementi caratterizzanti delle specialità veloci; - allenamenti combinati per le specialità veloci e tecniche; l'importanza delle gare di combinata; - alcune combinazioni di base nelle diverse fasi dell'allenamento per le varie categorie di atleti; - la tattica di gara: aspetti generali; - la tattica di gara nello sci alpino; - la tattica di gara nelle singole specialità; - l'importanza dell'allenamento per le tattiche di gara con diversi tracciati.

II REGOLAMENTO DI GARA E L'ORGANIZZAZIONE DELLE GARE (TUTTE LE SPECIALITÀ)

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- disposizioni sull'equipaggiamento degli atleti; - disposizioni sul tracciato di gara; - l'omologazione del tracciato; - le condizioni di svolgimento delle gare.

L'EQUIPAGGIAMENTO DI GARA E LA PREPARAZIONE DEGLI SCI - LIVELLO AGONISTICO

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- novità nella preparazione degli sci (aspetti specifici nello sci alpino a livello agonistico); - preparazioni degli sci per l'allenamento e la gara; - strumenti per la preparazione degli sci nelle diverse specialità; - sviluppo dell'equipaggiamento nelle singole specialità.

ESAME TEORICO

Numero ore: 6

Contenuti del corso:

L'esame teorico si svolge di norma in forma scritta. Le domande d'esame vengono scelte dall'esaminatore e consegnate ai candidati all'inizio della prova d'esame. L'esaminatore sceglie due domande da ciascun modulo del corso teorico come definito dal programma. I fogli d'esame dei vari candidati vengono sottoposti a verifica e valutazione da parte dell'esaminatore a

conclusione dell'esame teorico. Sarà considerata sufficiente la prova del candidato che avrà raggiunto per ciascun modulo almeno il 50% dei punti previsti. L'esaminatore avrà cura di comunicare in giornata i risultati delle prove teoriche all'organizzatore del programma e ai singoli candidati che potranno accedere agli atti secondo le modalità concordate con l'esaminatore. Il candidato che non avrà conseguito una valutazione sufficiente potrà ripetere la prova durante gli appelli d'esame stabiliti per le singole regioni per un massimo di due volte.

TECNICHE DI ALLENAMENTO PER GLI ATLETI AGONISTI DI SCI ALPINO

Numero ore: 4

Contenuti del corso:

- le tecniche di allenamento per le singole categorie; - adeguare le tecniche di allenamento alla categoria dell'atleta; - l'equipaggiamento e gli strumenti; - correggere la tecniche nello sci; - esercitazioni di slalom gigante in pista; - esercitazioni di slalom gigante su tracciato; - esempi di tracciato per lo slalom gigante; - esercitazioni di slalom speciale in pista; - esercitazioni di slalom speciale su tracciato; - esempi di tracciato per lo slalom speciale e specificità dello slalom speciale; - la barriera della velocità; - modelli di riscaldamento; - la durata dell'allenamento.

STORIA DELLO SCI ALPINO A LIVELLO AGONISTICO

Numero ore: 2

Contenuti del corso:

- sviluppo e tecnologie di fabbricazione degli sci nelle diverse epoche storiche; - il ruolo delle aziende produttrici di sci nelle specialità agonistiche; - le squadre nazionali con più successi nelle gare internazionali; - il ruolo della FIS nello sci alpino.

