

---

## CORSO DI EQUIPARAZIONE INSEGNANTI TECNICI DI NORDIC WALKING

### **PRIMA GIORNATA (Tecnici NW 1° Livello)**

*Registrazione ore 9.00*

*Corso ore 9.30 – 18.30 (Pausa pranzo 12.30-13.30)*

#### **Programma:**

- Principi generali dell'allenamento
- Dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive
- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile
  
- Teoria del movimento
  - I presupposti della prestazione motoria
  - Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
  - L'apprendimento motorio in Atletica Leggera
  - La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in Atletica (condizionali e coordinative)
  
- Metodologia dell'insegnamento
  - Metodi e stili d'insegnamento
  - La comunicazione nell'insegnamento della tecnica
  
- Caratteristiche psicologiche dello sport
  - Motivazione e personalità
  - Gestione del gruppo
  - Relazione istruttore-allievo
  
- Aspetti fisiologici dell'allenamento

### **SECONDA GIORNATA (Riservata Maestri – Tecnici NW 2° Livello)**

*Registrazione ore 8.45*

*Corso ore 9.00 – 13.00*

#### **Programma:**

- Elementi di base della Forza nelle discipline di resistenza (solo per i Maestri)
- La valutazione: caratteristiche dei test motori e il loro utilizzo (solo Maestri)