

## **SCHEDA**

### **AIUTO ALLENATORE FIBa – TECNICO 1° LIVELLO**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Inquadramento SNaQ</b><br>Il primo livello serve all'introduzione e all'avvicinamento alla carriera di allenatore.<br>Le attività dall'apprendista allenatore dovranno essere svolte sotto la guida e supervisione di un tecnico esperto o di un referente tecnico federale, secondo le specifiche normative federali.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Abilitazione FIBa</b><br>Aiuto Allenatore per qualunque tipo di giocatore sotto direttiva di Allenatore di livello superiore.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Requisiti minimi di ingresso al Corso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- età minima anni 18;</li><li>- tesseramento FIBa;</li><li>- Qualifica Promoter FIBa.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Abilità e conoscenze da acquisire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Usare le abilità di osservazione e interazione per interagire con gli atleti e Allenatori di livello superiore;</li><li>• saper lanciare i volani manualmente e con la racchetta nelle esercitazioni della tecnica e della tattica;</li><li>• saper mostrare e spiegare correttamente le impugnature e i colpi di base e riconoscere gli errori più evidenti e frequenti;</li><li>• saper condurre singoli esercizi o sedute di allenamento programmati da allenatori di livello superiore;</li><li>• saper distinguere i carichi da somministrare ai giocatori previste in un programma di allenamento;</li><li>• saper assistere i giocatori in gara sotto le direttive di un Allenatore di livello superiore.</li></ul> |
| <b>Durata</b><br>48 ore di materie specifiche (lezioni teoriche e pratiche);<br>24 ore di materie generali (lezioni teoriche);<br>48 ore di tirocinio.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Organizzazione del Corso</b><br>Viene organizzato da Organi territoriali (Comitati/Delegati regionali) o Ufficio Formazione FIBa;<br><i>3 Moduli da 16 ore + 1 Modulo da 24 ore</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Docenti del Corso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Materie specifiche: Tecnico di 2° o 3° livello;</li><li>• Materie generali: Docente della Scuola dello Sport o FIBa;</li><li>• Tirocinio: Allenatore c/o ASA.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Tirocinio</b><br>Partecipazione attiva in sedute di allenamento dirette da un Tutor/allenatore ASA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Esame di abilitazione alla qualifica di Aiuto Allenatore</b></p> <p>Si svolge <b>entro</b> i 12 mesi successivi alla conclusione del corso e consiste in :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colloquio e valutazione sull'esperienza di tirocinio;</li> <li>• Test scritto di valutazione a risposta multipla su materie generali;</li> <li>• Quiz su materie specifiche.</li> </ul> |
| <p><b>Testo di Riferimento:</b> BWF COACHING MANUAL LEVEL 1</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## PROPOSTA DIDATTICA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>MATERIE GENERICHE</b></p> <p><i>Metodologia dell’Insegnamento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il ruolo del tecnico.</li> <li>• Le competenze pedagogiche del tecnico;</li> <li>• Le competenze didattiche;</li> <li>• Il processo insegnamento-apprendimento;</li> <li>• Come osservare atleti e squadre;</li> <li>• Come motivare gli atleti;</li> <li>• La comunicazione e i gruppi</li> </ul> <p><i>Metodologia dell’Allenamento:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I fattori della prestazione;</li> <li>• Il carico fisico. Le basi della prestazione, della progettazione e valutazione dell’allenamento sportivo;</li> <li>• Il sistema delle capacità motorie;</li> <li>• Sviluppo motorio, capacità coordinative e mobilità articolare;</li> <li>• La forza, la velocità-rapidità e la resistenza;</li> <li>• La programmazione dell’allenamento;</li> </ul> <p>Obblighi fiscali del tecnico e gli obblighi della ASD.</p>                                                        |
| <p><b>MATERIE SPECIFICHE</b></p> <p><b>Tecnica dei colpi di base</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzione;</li> <li>• Tecnica del colpo – Bambini e principianti;</li> <li>• Principi di Bio - meccanica;</li> <li>• Afferrare e lanciare;</li> <li>• Giochi per lanciare e afferrare;</li> <li>• Sviluppare la capacità di colpire;</li> <li>• Colpire con la mano;</li> <li>• Colpire con un grip molto corto;</li> <li>• Colpire con un grip molto lungo;</li> <li>• Colpi base;</li> <li>• Introduzioni al servizio (rovescio teso, rovescio, dritto teso, dritto corto, dritto lungo);</li> <li>• Introduzione ai colpi da rete (rovescio, dritto, lift di rovescio, lift di dritto, Kill di rovescio, Kill di dritto);</li> <li>• Introduzione ai colpi da metà campo (Drive di dritto e rovescio);</li> <li>• Introduzione ai colpi da fondo campo (Clear di dritto, smash di dritto, drop di dritto, pull di dritto, clear di rovescio, pull di rovescio);</li> <li>• Valutazione finale.</li> </ul> |

**Metodo di assistenza tecnica**

- Tecnica di esecuzione dei lanci manuali (lancio sottomano, lancio piatto, lancio sopra testa);
- Tecnica di esecuzione dei lanci con racchetta con impatto a varie altezze (sottomano, altezza rete, sopra testa);
- Variabili del lancio/servizio con obiettivo di difficoltà progressiva (ritmo, lanci verso più punti del campo, lancio nascosto o fintato, lancio con comando, ecc.).

**Tecnica dei colpi fondamentali**

- Introduzione;
- Tecnica del colpo – Bambini e principianti;
- Principi di Bio - meccanica;
- Afferrare e lanciare;
- Giochi per lanciare e afferrare;
- Sviluppare la capacità di colpire;
- Colpire con la mano;
- Colpire con un grip molto corto;
- Colpire con un grip molto lungo;
- Colpi base;
- Introduzioni al servizio (rovescio teso, rovescio, dritto teso, dritto corto, dritto lungo);
- Introduzione ai colpi da rete (rovescio, dritto, lift di rovescio, lift di dritto, Kill di rovescio, Kill di dritto);
- Introduzione ai colpi da metà campo (Drive di dritto e rovescio);
- Introduzione ai colpi da fondo campo (Clear di dritto, smash di dritto, drop di dritto, pull di dritto, clear di rovescio, pull di rovescio);
- Valutazione finale.

**Tattica di base**

- Definizioni;
- Situazioni nel badminton;
- L'importanza dell'anticipazione nel badminton;
- Definizione di tattica;
- Capacità del coaching;
- Capacità di domandare;
- Posizione base;
- Tattica nel singolo, nel doppio e nel misto;
- Valutazione ed esercitazione finale.

**Preparazione fisica di base****Regolamenti**

- Regolamento delle gare
- Regolamento tecnico sportivo