

PIANO FORMATIVO DEI TECNICI SPORTIVI UITS

Tecnico 1° livello o Aiuto Tecnico

Caratteristiche	attività guidata da un formatore, teorica in aula e pratica in poligono. I corsi sono divisi per specialità (pistola, carabina).
Numero massimo corsisti	15 candidati per specialità
Carico didattico	38 ore
Materie	tecnica tiro a 10m tecnica tiro a fuoco, con cenni specifici sull'uso delle armi da parte dei minori; metodologia dell'allenamento psicopedagogia, con cenni specifici sull'uso delle armi da parte dei minori
Dettagli del piano di studio	
<p>Teoria e metodologia dell'allenamento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Capacità motorie• Forma sportiva• "Carico" di lavoro• Multilateralità• Sessione di allenamento• Esercizi specifici per la variabilità dell'allenamento <p>Tecnica specifica di P10:</p> <ul style="list-style-type: none">• Posizione di tiro• Presa dell'arma• Respirazione e alzata• Visione di mira e zona di punteria• Scatto• Controllo finale <p>Tecnica di base a 25 e 50m:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pistola Sportiva e la Pistola Grosso Calibro P.S.p/ P.G.C.• Pistola Automatica P.A.• Pistola Standard P.S.	

<ul style="list-style-type: none"> • Pistola Libera P.L. <p>Tecnica specifica di C10:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiro in piedi • Acquisire la posizione • Punto Zero • Mira e percezione • Scatto, uso e regolazione • Controllo finale • Uso del treppiede • Abbigliamento da tiro <p>Tecnica di base carabina a 50m:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiro a terra • Tiro in ginocchio • Cenni sulle regolazioni dell'arma • Cenni sull'abbigliamento <p>Psicopedagogia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motivazioni • Uso delle armi da fuoco nei minori: aspetti educativi del tiro a segno • Relazione allenatore-atleta • Relazione allenatore-genitori 	
Valutazione	test a risposta multipla o aperta e colloquio finale
Svolgimento del corso:	
Prima parte (in presenza)	<p>Nel weekend, da sabato a domenica - 16 ore</p> <p>Argomenti: Introduzione. Elementi teorici del tiro ad aria compressa, elementi teorici del tiro a fuoco</p>
Seconda parte (lezioni online)	Psicopedagogia, teoria e metodologia dell'allenamento - 6 ore
Terza parte (in presenza)	<p>Nel weekend, nel weekend, da sabato a domenica - 16 ore</p> <p>Argomenti: - esercitazioni pratiche nel tiro ad aria compressa - esercitazioni pratiche nel tiro a fuoco - esami finali</p>

Tecnico 2° livello

Caratteristiche	attività guidata da un formatore, teorica in aula e pratica in poligono. I corsi sono divisi per specialità (pistola, carabina).
Numero massimo corsisti	15 candidati per specialità
Carico didattico	58 ore
Materie	tecnica tiro a 10m tecnica tiro a fuoco, con cenni specifici sull'uso delle armi da parte dei minori; metodologia dell'allenamento psicologia della prestazione
Dettagli del piano di studio	
Tecnica con le armi corte a fuoco ed aria compressa: <ul style="list-style-type: none">• Posizione di tiro• Presa dell'arma• Respirazione e alzata• Mira e zona di punteria• Scatto• Controllo finale• SCATT• Tecnica specifica nella specialità di P.Sp./ P.G.C• Tecnica specifica nella specialità di P.A.• Tecnica specifica nella specialità di P.S.• Tecnica specifica nella specialità di P.L• Manutenzione dell'arma Tecnica con le armi lunghe a fuoco ed aria compressa: <ul style="list-style-type: none">• Il tiro in piedi: posizione esteriore e posizione interna• Sequenza di movimenti	

- Punto Zero
- Mira e percezione
- Scatto
- Controllo finale
- SCATT
- Ritmo
- Il tiro a terra: posizione esteriore e interna
- Il tiro in ginocchio: posizione esteriore e interna
- Adattamento dell'arma
- Materiali e abbigliamento: cenni
- Tattica e strategia
- Manutenzione dell'arma

Preparazione atletica: cenni

Psicologia della prestazione:

- Introduzione alla Psicologia della Prestazione: Presupposti della psicologia della prestazione, Modello S.F.E.R.A. e metodo di lavoro.
- La definizione degli obiettivi: obiettivi "ben formulati", in riferimento alle diverse fasce di età, con attenzione al concetto e allo sviluppo della motivazione allo sport nell'arco della vita.
- Comunicazione: elementi di comunicazione efficace.
- Feedback e gestione dell'errore: feedback positivi e negativi per favorire l'apprendimento e per la gestione efficace degli eventuali errori, in gara e in allenamento.
- Elementi pratici di gestione della performance: indicazioni pratiche per la gestione della relazione con l'atleta e con il gruppo.

Valutazione	test a risposta multipla o aperta e colloquio finale
Svolgimento del corso:	
Prima parte (in presenza)	Nel weekend, da venerdì pomeriggio a domenica mattina - 18 ore Argomenti: Introduzione. Elementi teorici del tiro ad aria compressa, elementi teorici del tiro a fuoco
Seconda parte (lezioni online)	6 ore Argomenti: Teoria e metodologia dell'allenamento, punti chiave/monoidea
Terza parte (in presenza)	Nel weekend, da venerdì pomeriggio a domenica mattina - 16 ore

	Argomenti: psicologia della prestazione
Quarta parte (in presenza)	Nel weekend, da venerdì pomeriggio a domenica mattina - 18 ore Argomenti: - esercitazioni pratiche nel tiro ad aria compressa - esercitazioni pratiche nel tiro a fuoco - cenni di preparazione atletica - esami finali

Tecnico 3° livello

Caratteristiche	attività guidata da un formatore, teorica in aula e pratica in poligono. I corsi sono divisi per specialità (pistola, carabina).
Numero massimo corsisti	15 candidati per specialità
Carico didattico	78 ore
Materie	tecnica tiro a 10m tecnica tiro a fuoco metodologia dell'allenamento psicologia della prestazione respirazione nutrizione preparazione atletica

Dettagli del piano di studio

Psicologia della prestazione:

- Approfondimento sulla Psicologia della Prestazione: il Modello S.F.E.R.A. approfondimento legato al Tiro a Segno, gara e allenamento.
- La Leadership: modalità di comportamento e gestione della relazione con atleti e il gruppo, utilizzando differenti stili di leadership.
- Gestione della stagione sportiva: gestione pratica di elementi fondamentali nella stagione agonistica dell'atleta
 - Piano obiettivi (gare di performance e gare obiettivo)
 - Preparazione delle gare obiettivo
 - Gestione degli imprevisti
 - Cosa dire e quando? I momenti della comunicazione
 - Apprendimento attraverso l'esperienza

Tecnica con le armi corte a fuoco ed aria compressa:

- 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 mira, 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
- Manutenzione dell'arma

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

- Tiro in piedi: posizione esteriore e posizione interna
- Tiro a terra: posizione esteriore e interna
- Tiro in ginocchio: posizione esteriore e interna
- Morfologie fisiche diverse, adattamento di posizione esterna ed arma
- Acquisizione della posizione in finale
- Mira e percezione
- Ritmo di gara e di finale
- Influsso delle condizioni di vento, temperatura, luce
- Materiali: test cartucce e pallini
- Tattica e strategia
- Impostazione pratica di diversi tiratori nelle varie posizioni

<ul style="list-style-type: none"> • Manutenzione dell'arma 	
Valutazione	test a risposta multipla o aperta, lezione frontale del candidato ad ipotetico pubblico con caratteristiche definite, colloquio finale
Svolgimento del corso:	
Prima parte (lezioni online)	- 12 ore Argomenti: introduzione al corso, metodologia dell'allenamento, pianificazione ed obiettivi, SCATT, respirazione, nutrizione
Seconda parte (in presenza)	Nel weekend, da venerdì pomeriggio a domenica mattina - 16 ore Argomenti: elementi teorici del tiro ad aria compressa, elementi teorici del tiro a fuoco. Adattamento delle tecniche al tiratore
Terza parte (in presenza)	Nel weekend, da venerdì pomeriggio a domenica mattina - 18 ore Argomenti: psicologia della prestazione e preparazione atletica
Quarta parte (in presenza)	Nel weekend, da venerdì pomeriggio a domenica mattina - 16 ore Argomenti: - esercitazioni pratiche nel tiro ad aria compressa - esercitazioni pratiche nel tiro a fuoco
Quinta parte (in presenza)	Nel weekend, da venerdì pomeriggio a domenica mattina - 16 ore Argomenti: - uso e lettura dello SCATT - lezioni frontali dei candidati - esami finali