

# Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017

## BARI, 18/19 novembre – 9/10 dicembre 2017

presso la sede del Comitato Regionale CONI Puglia, Strada Madonna della Rena n. 5 – 70123 Bari

### PROGRAMMA

SABATO 18 NOVEMBRE 2017				
08.30 08.45	Registrazione partecipanti	15'	Accoglienza e consegna del materiale didattico	Segreteria CR FITRI
08.45 09.00	Presentazione del Corso	15'	Introduzione al corso di formazione	Presidente CR FITRI
09.00 13.00	<b>Metodologia dell'allenamento</b>	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fattori della prestazione sportiva</li> <li>- Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati</li> <li>- Classificazione delle attività motorie</li> <li>- Concetti e definizioni generali di carico interno e esterno</li> <li>- Principi fondamentali dell'allenamento</li> </ul>	Docente CONI
	<b>Le basi della prestazione e la progettazione dell'allenamento sportivo</b>			
15.00 19.00	<b>Metodologia dell'allenamento</b>	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo sviluppo motorio: età biologica e cronologica</li> <li>- Il sistema delle capacità motorie: condizionali e coordinative</li> <li>- Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive</li> <li>- Il concetto di fasi sensibili</li> <li>- Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base</li> <li>- La resistenza: definizione, classificazione, evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età</li> <li>- Forza e velocità – rapidità</li> <li>- La mobilità articolare</li> </ul>	Docente CONI
	<b>Sviluppo motorio e capacità coordinative</b>			
DOMENICA 19 NOVEMBRE 2017				
09.00 13.00	<b>Metodologia dell'insegnamento</b>	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profilo e competenze didattiche del tecnico sportivo: compiti e responsabilità</li> <li>- Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento</li> <li>- Gli obiettivi dell'insegnamento</li> <li>- Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi</li> <li>- Le fasi dell'apprendimento</li> <li>- Come osservare atleti e squadre; l'osservazione e la valutazione nell'insegnamento</li> <li>- Come comunicare efficacemente: significato di comunicazione, le tecniche e l'uso didattico della comunicazione (spiegare, dimostrare, correggere)</li> </ul>	Docente CONI
	<b>Le competenze pedagogiche del tecnico</b>  <b>Il processo insegnamento – apprendimento</b>			
15.00 19.00	<b>Tecnica e Didattica del Triathlon</b>	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti regolamentari</li> <li>- Caratteristiche generali della frazione di Nuoto nel Triathlon</li> <li>- Preparazione fisica</li> <li>- Aspetti didattici relativi all'analisi degli stili (riferimento al crawl)</li> <li>- Aspetti tecnici</li> <li>- Controllo tecnico dell'allenamento di nuoto</li> <li>- Codice di comunicazione (Fin) classificazione e significati</li> <li>- Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Nuoto nel Triathlon</li> </ul>	Docente Fitri
	<b>Il Nuoto</b>			

# Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017

## BARI, 18/19 novembre – 9/10 dicembre 2017

presso la sede del Comitato Regionale CONI Puglia, Strada Madonna della Rena n. 5 – 70123 Bari

### PROGRAMMA

SABATO 9 DICEMBRE 2017				
09.00 13.00	<b>Tecnica e Didattica del Triathlon</b>	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti regolamentari</li> <li>- Caratteristiche generali della frazione di Corsa nel Triathlon</li> <li>- Tecnica di corsa</li> <li>- Circuit Training</li> <li>- Controllo tecnico dell'allenamento della corsa</li> <li>- Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Corsa nel Triathlon</li> </ul>	Docente Fitri
	La Corsa			
15.00 19.00	<b>Tecnica e Didattica del Triathlon</b>	4h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti regolamentari</li> <li>- Caratteristiche generali della frazione di Ciclismo nel Triathlon</li> <li>- Mezzo tecnico.</li> <li>- L'allenamento delle abilità tecniche (classificazione e esempi di esercitazioni)</li> <li>- Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento del Ciclismo nel Triathlon</li> </ul>	Docente Fitri
	Il Ciclismo			
DOMENICA 10 DICEMBRE 2017				
09.00 14.00	<b>Tecnica e Didattica del Triathlon</b>	5h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il concetto di modello di prestazione</li> <li>- I fattori che influenzano la prestazione sportiva</li> <li>- Rapporti tra allenamento, aggiustamenti, adattamenti e prestazione</li> <li>- Organizzazione dell'allenamento: aspetti generali di Pianificazione, Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento</li> <li>- Concetti di base della Programmazione (Microciclo, Mesociclo e Macrociclo)</li> <li>- Approccio metodologico e criteri operativi generali della programmazione</li> </ul>	Docente Fitri
	Programmazione e Pianificazione dell'allenamento			
15.00 17.00	<b>Tecnica e Didattica del Triathlon</b>	2h	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche generali e regolamentari</li> <li>- Aspetti tecnici di base della T1 (Nuoto – Ciclismo)</li> <li>- Aspetti tecnici di base della T2 (Ciclismo – Corsa)</li> <li>- Didattica delle Transizioni</li> <li>- Proposte d'allenamento: aspetti generali</li> </ul>	Docente Fitri
	Le Transizioni			
17.00 18.00	<b>Ripasso e preparazione all'esame</b>	1h	- Ripasso e preparazione all'esame	Commissione Fitri
18.00 19.00	<b>Esame scritto finale</b>	1h	- Test scritto	Commissione Fitri