

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017

TORINO, 18/19 novembre – 2/3 dicembre 2017

Sede Comitato Regionale Piemonte CONI, Via Giordano Bruno, 191, Torino (TO)

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

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 TORINO, 18/19 novembre – 2/3 dicembre 2017

Sede Comitato Regionale Piemonte CONI, Via Giordano Bruno, 191, Torino (TO)

PROGRAMMA

SABATO 2 DICEMBRE 2017				
09.00 13.00	Tecnica e Didattica del Triathlon	4h	<ul style="list-style-type: none"> - Aspetti regolamentari - Caratteristiche generali della frazione di Corsa nel Triathlon - Tecnica di corsa - Circuit Training - Controllo tecnico dell'allenamento della corsa - Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Corsa nel Triathlon 	Docente FITRI <i>Andrea Gabba</i>
	La Corsa			
15.00 19.00	Tecnica e Didattica del Triathlon	4h	<ul style="list-style-type: none"> - Aspetti regolamentari - Caratteristiche generali della frazione di Ciclismo nel Triathlon - Mezzo tecnico. - L'allenamento delle abilità tecniche (classificazione e esempi di esercitazioni) - Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento del Ciclismo nel Triathlon 	Docente FITRI <i>Andrea Gabba</i>
	Il Ciclismo			
DOMENICA 3 DICEMBRE 2017				
09.00 14.00	Tecnica e Didattica del Triathlon	5h	<ul style="list-style-type: none"> - Il concetto di modello di prestazione - I fattori che influenzano la prestazione sportiva - Rapporti tra allenamento, aggiustamenti, adattamenti e prestazione - Organizzazione dell'allenamento: aspetti generali di Pianificazione, Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento - Concetti di base della Programmazione (Microciclo, Mesociclo e Macrociclo) - Approccio metodologico e criteri operativi generali della programmazione 	Docente FITRI <i>Paolo Barbera</i>
	Programmazione e Pianificazione dell'allenamento			
15.00 17.00	Tecnica e Didattica del Triathlon	2h	<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche generali e regolamentari - Aspetti tecnici di base della T1 (Nuoto – Ciclismo) - Aspetti tecnici di base della T2 (Ciclismo – Corsa) - Didattica delle Transizioni - Proposte d'allenamento: aspetti generali 	Docente FITRI <i>Paolo Barbera</i>
	Le Transizioni			
17.00 18.00	Ripasso e preparazione all'esame	1h	- Ripasso e preparazione all'esame	Commissione FITRI <i>Paolo Barbera</i>
18.00 19.00	Esame scritto finale	1h	- Test scritto	Commissione FITRI <i>Paolo Barbera</i> <i>Gabriele Sprocati</i>