

Corso di Formazione per COORDINATORI FITRI Dal 30 Ottobre al 3 Novembre 2019

Scuola dello Sport CONI Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti, 1 – Roma
- AULA MULTIMEDIALE -

PROGRAMMA

MERCOLEDI' 30 OTTOBRE:		
08.30-09.00	Registrazione e accoglienza partecipanti Presentazione della struttura didattica del Corso	Segreteria SIT/ FITRI
09.00-13.00	<p>Coaching sportivo – II° modulo</p> <p>Allenamento della motivazione: orientamento al compito e orientamento al sé.</p> <p>Allenamento dello stimolo: crescita dello stimolo intrinseco e diminuzione di quello estrinseco.</p> <p>Crescita della fiducia in sé stesso: allenamento dell'autoefficacia.</p> <p>Perseveranza e resilienza: allenamento delle potenzialità personali.</p> <p>Ottimizzazione dello stato pre-gara: riduzione dello stress, metodi di rinforzo che creano fiducia in se stessi, regolazione del carico psicofisico.</p> <p>Sostegno dopo le gare: aiuto nell'elaborazione interiore di successi o insuccessi, breve analisi e valutazione della gara, prospettive e conseguenze per il successivo allenamento.</p> <p>Preparazione della forza mentale durante il periodo di gara: costruzione dello stato di flow (massima concentrazione).</p> <p>Allenamento della leadership.</p>	Docente SdS Costantino Bertucelli
14.30-18.30	<p>Teoria e metodologia dell'allenamento. III° modulo</p> <p>L'interazione nell'allenamento tra forza ed endurance</p> <p>La differenza tra lavoro continuo e frazionato: aspetti metabolici e neuromuscolari</p> <p>Le zone d'intensità d'allenamento (frequenza cardiaca, velocità, potenza): approfondimento con particolare riferimento al ciclismo.</p> <p>Valutazione funzionale nel Triathlon - aspetti specifici.</p> <p>Rassegna dei più importanti test di resistenza</p> <p>Report (come compilarli e cosa scrivere)</p> <p>L'osservazione dell'atleta</p> <p>Scale di percezione soggettiva dello sforzo (Borg).</p> <p>La gara come metodo di controllo e valutazione</p>	Docente SdS Alessandro Bottoni
GIOVEDI' 31 OTTOBRE:		
09.00-13.00	<p>Medicina dello Sport – III° modulo</p> <p>Integrazione alimentare e idrica negli sport d'endurance</p> <p>Il rapporto tra alimentazione e allenamento \ gara (tipo di sport, durata dello sforzo, orario di svolgimento allenamento o gara, rifornimento in gara).</p> <p>Il rapporto tra idratazione e allenamento \ gara</p> <p>La gestione dell'alimentazione e idratazione prima, durante e dopo l'allenamento \ gara.</p> <p>Tecniche di recupero, rigenerazione e prevenzione degli infortuni.</p> <p>L'allenamento in altura: aspetti biologici e metodologici</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indicazioni su come realizzare e gestire un periodo d'allenamento in altitudine - Le possibili difficoltà da gestire e controllare <p>Effetti dei viaggi di lunga distanza (intercontinentali) sulla prestazione di endurance; Travel fatigue e jet leg.</p>	Docente Sds Fabio Fanton

Corso di Formazione per COORDINATORI FITRI Dal 30 Ottobre al 3 Novembre 2019

Scuola dello Sport CONI Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti, 1 - Roma
- AULA MULTIMEDIALE -

PROGRAMMA

14.30-16.30	Metodologia della ricerca applicata allo sport Principi generali e tecniche di raccolta e analisi dei dati. Metodologia della ricerca scientifica: definizioni e competenze. Le regole del metodo scientifico. La ricerca scientifica applicata allo sport e i suoi principali ambiti disciplinari. Il rapporto tra la ricerca scientifica e le problematiche operative	Docente SdS Alessandro Bottoni
16.30 – 18.30	Development I ruoli dell'allenatore nello sviluppo dall'attività giovanile all'alto livello Progetti e programmi di sviluppo verso l'alto livello Programmi di reclutamento Sviluppo di un ambiente di allenamento qualificato Gestione dell'ambiente giovanile: tecnici, atleti e genitori Gestione dell'ambiente di sviluppo verso l'alto livello	Docente SdS Alessandro Bottoni

VENERDI' 1 NOVEMBRE:

09.00-13.00	Programmazione e pianificazione dell'allenamento. III° modulo Nuovi concetti e problematiche; tendenze attuali della programmazione e periodizzazione. Applicazioni delle nuove tecnologie nella progettazione e conduzione dell'allenamento. Aspetti tattici e strategici relativi alla gestione della gara - modalità per un loro corretto apprendimento da parte dell'atleta - strumenti e misure di aiuto e controllo - conseguenze di approcci errati. I raduni d'allenamento come mezzo per il miglioramento della capacità di prestazione sportiva o per la preparazione alle gare	Docente FITRI Alessandro Bottoni
14.30-18.30	Lo script nella completa gestione dell'atleta: valutazione, impostazione, allenamento, monitoraggio e raggiungimento del risultato (Evaluate, set, training, monitoring, achieve). Finalità didattica del percorso è, tramite esercitazioni, smart group e learning hub, costruire la sequenza completa che va dalla valutazione iniziale dell'atleta fino al raggiungimento del risultato programmato. Modulo Valutazione e impostazione	Docenti FITRI Bertucelli, Rastelli

SABATO' 2 NOVEMBRE:

09.00-13.00	Lo script nella completa gestione dell'atleta: valutazione, impostazione, allenamento, monitoraggio e raggiungimento del risultato (Evaluate, set, training, monitoring, achieve). Finalità didattica del percorso è, tramite esercitazioni, smart group e learning hub, costruire la sequenza completa che va dalla valutazione iniziale dell'atleta fino al raggiungimento del risultato programmato. Modulo Allenamento	Docenti FITRI Bertucelli, Di Castro
14.30-18.30	Lo script nella completa gestione dell'atleta: valutazione, impostazione, allenamento, monitoraggio e raggiungimento del risultato (Evaluate, set, training, monitoring, achieve). Finalità didattica del percorso è, tramite esercitazioni, smart group e learning hub, costruire la sequenza completa che va dalla valutazione iniziale dell'atleta fino al raggiungimento del risultato programmato. I° Modulo Monitoraggio e raggiungimento del risultato.	Docenti FITRI Bertucelli, Di Castro

Corso di Formazione per COORDINATORI FITRI Dal 30 Ottobre al 3 Novembre 2019

Scuola dello Sport CONI Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti, 1 - Roma
- AULA MULTIMEDIALE -

PROGRAMMA

DOMENICA 3 NOVEMBRE:		
09.00-13.00	Lo script nella completa gestione dell'atleta: valutazione, impostazione, allenamento, monitoraggio e raggiungimento del risultato (Evaluate, set, training, monitoring, achieve). Finalità didattica del percorso è, tramite esercitazioni, smart group e learning hub, costruire la sequenza completa che va dalla valutazione iniziale dell'atleta fino al raggiungimento del risultato programmato. Il° Modulo Monitoraggio e raggiungimento del risultato.	Docenti FITRI Bottoni, Rastelli
14.30-17.30	Come svolgere l'elaborato d'esame (Project work)	Docente FITRI Alessandro Bottoni

I DOCENTI:

<i>Costantino Bertucelli</i>	Responsabile Settore Istruzione Tecnica FITRI, Coordinatore Didattico SIT FITRI, Docente SdS
<i>Alessandro Bottoni</i>	Direttore Tecnico Giovanile FITRI, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento
<i>Andrea Di Castro</i>	Collaboratore Dipartimento Scienza dello Sport – Istituto Medicina e Scienza dello Sport "A. Venerando" CONI. Performance Physiologist Fitri Docente SdS
<i>Andrea Di Castro</i>	Collaboratore Dipartimento Scienza dello Sport – Istituto Medicina e Scienza dello Sport "A. Venerando" CONI. Performance Physiologist Fitri, Docente SdS
<i>Fabio Fanton</i>	Medico Specialista in Medicina dello Sport, Osteopata, Medico Federale FITRI e FIJKAM
<i>Fabio Rastelli</i>	Program Manager Alto Livello FITRI, Coordinatore FITRI