

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2019 TORINO, 12/13 Ottobre e 26/27 Ottobre 2019 PROGRAMMA

Presso il Comitato Regionale PIEMONTE CONI, Via Giordano Bruno, 191, 10134 Torino

Primo modulo:

SABATO 12 OTTOBRE:				
08.30 08.45	Registrazione partecipanti	15'	Accoglienza e consegna del materiale didattico	Segreteria CR PIEMONTE FITRI
08.45 09.00	Presentazione del Corso	15'	Introduzione al corso di formazione	Presidente CR PIEMONTE FITRI Gabriele Sprocati
09.00 13.00	Metodologia dell'allenamento Le basi della prestazione e la progettazione dell'allenamento sportivo	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
14.00 18.00	Metodologia dell'allenamento Sviluppo motorio e capacità coordinative	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
DOMENICA 13 OTTOBRE:				
09.00 13.00	Metodologia dell'insegnamento Le competenze pedagogiche del tecnico Il processo insegnamento - apprendimento	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
14.00 18.00	Tecnica e Didattica del Triathlon Il Nuoto	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

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2019

TORINO, 12/13 Ottobre e 26/27 Ottobre 2019

PROGRAMMA

Presso il Comitato Regionale PIEMONTE CONI, Via Giordano Bruno, 191, 10134 Torino

Secondo modulo:

SABATO 26 OTTOBRE:				
09.00 13.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i>	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
	Il Ciclismo			
14.00 18.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i>	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
	La Corsa			
DOMENICA 27 OTTOBRE:				
09.00 14.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i>	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 Macrocycle) - Approccio metodologico e criteri operativi generali della programmazione 	Docente Fitri
	Programmazione e Pianificazione dell'allenamento			
14.00 16.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i>	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
	Le Transizioni			
16.00 17.00	Ripasso e preparazione all'esame	1h	- Ripasso e preparazione all'esame	Commissione Fitri
17.00 18.00	Esame scritto finale	1h	- Test scritto	Commissione Fitri