

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2019

Date 16/17 Marzo e 23/24 Marzo 2019

Presso la sede del CONI Provinciale, Corso Sicilia 43, 95100 Catania

Primo modulo:

SABATO 16 MARZO:				
08.30 08.45	Registrazione partecipanti	15'	Accoglienza e consegna del materiale didattico	Segreteria CR SICILIA FITRI
08.45 09.00	Presentazione del Corso	15'	Introduzione al corso di formazione	Presidente CR SICILIA FITRI <i>Mario Lombardo</i>
09.00 13.00	Metodologia dell'allenamento Le basi della prestazione e la progettazione dell'allenamento sportivo	4h	- 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	- 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 17 MARZO:				
09.00 13.00	Metodologia dell'insegnamento Le competenze pedagogiche del tecnico Il processo insegnamento – apprendimento	4h	- 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 Ciclismo	4h	- 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

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2019

Date 16/17 Marzo e 23/24 Marzo 2019

Presso la sede del CONI Provinciale, Corso Sicilia 43, 95100 Catania

Secondo modulo:

SABATO 24 MARZO:				
09.00 13.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i> La Corsa	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
14.00 18.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i> 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
DOMENICA 25 MARZO:				
09.00 14.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i> Programmazione e Pianificazione dell'allenamento	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
14.00 16.00	<i>Tecnica e Didattica del Triathlon</i> Le Transizioni	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
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