***Corso per Tecnici Sportivi di Base***

**PROGRAMMA ORARIO**

***VENERDI 8 SETTEMBRE - CONI ABRUZZO – Via Montorio al Vomano 18 – L’AQUILA***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **IL PROCESSO INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO** |  | Dalle ore 9,00 alle ore 13,00 |
| Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi |  2 ore | DOCENTE:MARIA GIULIA VINCIGUERRA |
| Le fasi dell’apprendimento |  |
| La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica) |  |
| **COME OSSERVARE ATLETI E SQUADRE** |  |   |
| L’osservazione e la valutazione nell’insegnamento: funzioni e strumenti | 2 ore |

***SABATO 9 SETTEMBRE - CONI ABRUZZO Via Montorio al Vomano 18- L’AQUILA***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LE COMPETENZE PEDAGOGICHE DEL TECNICO** |  | Dalle ore 15,00 alle ore 19,00 |
| Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello |  | DOCENTE:ALESSANDRO SCORRANO |
| I compiti e le responsabilità del tecnico di primo livello |  |
| Concetti e principi generali sulla metodologia dell’insegnamento | 4 ore |
| Il ruolo dell’insegnante come facilitatore e il rapporto didattico |  |
| Gli obiettivi dell’insegnamento (le abilità tecniche: cenni generali sulle tecniche) |  |

***VENERDI 22 SETTEMBRE - CONI ABRUZZO Via Montorio al Vomano 18- L’AQUILA***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COME MOTIVARE GLI ATLETI** |  | Dalle ore 15,00 alle ore 19,00 |
| La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione | 2 ore | DOCENTE: MARIA GIULIA VINCIGUERRA |
| I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico |  |
| **COME COMUNICARE EFFICACEMENTE** |  |
| Significato di comunicazione |  |
| Le tecniche di comunicazione efficace | 2 ore |
| L’uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere (introd.) |  |
|  |

***SABATO 23 SETTEMBRE***

***PALESTRA CANADA’ – Via Piero Cattaneo – (traversa Via Vetoio) – Zona Ospedale S.Salvatore – L’AQUILA -(è richiesto abbigliamento ginnico-sportivo)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LABORATORIO IN PALESTRA** |  | Dalle ore 9,00 alle ore 13,00 |
| Stili e strategie di insegnamento | 4 ore | DOCENTE:FILIPPO SETTE |
| Osservazione e verifica dell’insegnamento |  |

***VENERDI 6 OTTOBRE – CONI ABRUZZO Via Montorio al Vomano 18 – L’AQUILA***

|  |  |
| --- | --- |
| **LE BASI DELLA PRESTAZIONE E LA PROGETTAZIONE E VALUTAZIONE DELL’ALLENAMENTO SPORTIVO** | Dalle ore 15,00 alle ore 19,00 |
| Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali) |  4 ore | DOCENTE:FILIPPO SETTE |
| Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati |
| Analisi del concetto di “Modello di prestazione” (aspetti generali) |
| Classificazione delle attività sportive:* Dal punto di vista energetico;
* Prevedibilità ambientale;
* Impegno motorio e cognitivo
 |
| Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno ed esterno |
| Principi fondamentali dell’allenamento: continuità e progressività del carico |

***SABATO 7 OTTOBRE***

***PALESTRA CANADA’ – Via Piero Cattaneo – (traversa Via Vetoio) – Zona Ospedale S.Salvatore – L’AQUILA - (è richiesto abbigliamento ginnico-sportivo)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LA MOBILITA’ ARTICOLARE** |  | Dalle ore 9,00 alle ore 13,00 |
| Definizione di mobilità articolare |  | DOCENTE:FILIPPO SETTE |
| L’importanza della mobilità articolare nei diversi sport |  |
| Principali metodi di allenamento della mobilità articolare | 2 ore  |
| Mezzi di allenamento della articolare (esercitazione pratica in situazione) esercizi di tipo statico ed esercizi di tipo dinamico  | Teoria + pratica |
| **LA RESISTENZA** |  |
| Definizione generale della resistenza |  |
| Classificazione della resistenza | 2 ore |
| Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età  |  Teoria + pratica |

***VENERDI 20 OTTOBRE***

***PALESTRA CANADA’ – Via Piero Cattaneo - (traversa Via Vetoio) – Zona Ospedale S.Salvatore – L’AQUILA - (è richiesto abbigliamento ginnico-sportivo)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SVILUPPO MOTORIO E CAPACITA’ COORDINATIVE** |  | Dalle ore 15,00 alle ore 19,00 |
| Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica |  | DOCENTE: CLAUDIO MAZZAUFO |
| Il sistema delle capacità motorie: organico muscolare (condizionali) e coordinative cenni generali | 4 ore  |
| Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive | Teoria + pratica |
| Definizione e classificazione delle capacità coordinative: il concetto di fasi sensibili |  |
| Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base |  |
| Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport) |  |
| Analisi delle problematiche specifiche dell’allenamento giovanile; prevenzione e correzione dei comportamenti motori “scorretti” e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità |  |  |

***SABATO 21 OTTOBRE***

***PALESTRA CANADA’ – Via Piero Cattaneo - (traversa Via Vetoio) – Zona Ospedale S.Salvatore – L’AQUILA- (è richiesto abbigliamento ginnico-sportivo)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **LA FORZA E LA VELOCITA’ – RAPIDITA’** |  | Dalle ore 9,00 alle ore 13,00 |
| Definizione della forza e Classificazioni: forza massima, veloce, resistente, forza attiva e reattiva |  | DOCENTE:CLAUDIO MAZZAUFO |
| Velocità e rapidità | 4 ore |
| Evoluzione della forza | Teoria + |
| Preatletismo generale e preatletismo speciale | pratica |
| Esercitazioni pratiche: giochi ed esercizi di forza veloce e rapidità |  |