

## **Corso di formazione per tecnico sportivo di base (metodologia dell'insegnamento + metodologia dell'allenamento)**

Su richiesta dei singoli istituti, la Scuola regionale dello Sport si farà carico dell'organizzazione e realizzazione di corsi per operatori sportivi rivolti agli studenti del III° - IV° e V° anno dei Licei Sportivi.

I corsi per educatori sportivi sono strutturati su quella che viene chiamata "formazione trasversale" che si sviluppa su due moduli distinti: il primo "metodologia dell'insegnamento" ed il secondo "metodologia dell'allenamento".

L'attestato rilasciato alla fine del corso sarà documento utile per potersi inserire nei percorsi di formazione delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate e degli Enti di Promozione Sportiva che condivideranno il percorso, in linea con la quantificazione crediti SNaQ.

### **PRIMA PARTE TECNICI SPORTIVI - METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO 16 ORE**

#### **1. L'età biologica e l'età cronologica 1h**

- a) Lo sviluppo motorio: fattori di crescita strutturali, funzionali cognitivi e affettivo - comportamentali

#### **Le competenze pedagogiche del tecnico 2h**

- a) Il profilo e le competenze del tecnico di primo livello
- b) I compiti e le responsabilità del tecnico di primo livello
- c) Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento
- d) Il ruolo dell'insegnante come facilitatore e il rapporto didattico
- e) Gli obiettivi dell'insegnamento

#### **2. Il processo insegnamento – apprendimento 2h**

- a) Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi
- b) Le fasi dell'apprendimento
- c) La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)

#### **Come osservare atleti e squadre 1h**

- a) Osservazione e la valutazione nell'insegnamento: funzioni e strumenti

#### **3. Come motivare gli atleti 3h**

- a) La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione
- b) I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico

#### **4. Come comunicare efficacemente 3h**

- a) Significato di comunicazione
- b) Le tecniche di comunicazione efficace
- c) L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere

#### **5. Laboratorio in palestra 4h**

- a) Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport)
- b) Stili e Strategie di insegnamento
- c) Osservazione e verifica dell'insegnamento

## SECONDA PARTE TECNICI SPORTIVI - METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO 16 ORE

### 6. Le basi della prestazione, la progettazione e la valutazione dell'allenamento 3h

- a) I fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)
- b) Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati
- c) Analisi del concetto di "modello di prestazione" (aspetti generali)
- d) Classificazione delle attività sportive:
  - dal punto di vista energetico
  - prevedibilità ambientale
  - impegno motorio e cognitivo
- e) Concetti e definizioni generali di allenamento: carico fisico interno ed esterno
- f) Principi generali dell'allenamento: continuità e progressività del carico

### 7. Lo sviluppo motorio e capacità coordinative 3h

- a) Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica
- b) Il sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative cenni generali
- c) Definizione di Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive
- d) Definizione e classificazioni delle capacità coordinative: il concetto di fasi sensibili
- e) Metodi e mezzi per lo sviluppo degli schemi motori di base
- f) Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport)
- g) Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile, prevenzione e correzione dei comportamenti motori "scorretti" e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità

### 8. La mobilità articolare 3h

- a) Definizione della mobilità articolare
- b) L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport
- c) Principali metodi di allenamento della mobilità articolare
- d) Mezzi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione) esercizi statici ed esercizi di tipo dinamico)

### 9. La forza e la velocità-rapidità 4h

- a) Definizione della forza e Classificazioni: forza massima, veloce, resistente,; forza attiva e reattiva
- b) Velocità e rapidità
- c) Evoluzione della forza
- d) Preatletismo generale e preatletismo speciale
- e) Esercitazioni pratiche: giochi ed esercizi di Forza veloce e rapidità

### 10. La resistenza 3h

- a) Definizione generale di resistenza
- b) Classificazione della resistenza
- c) Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età