CONI SCUOLA DELLO SPORT
EMILIA ROMAGNA

CORSO PER ISTRUTTORI DEL SETTORE GIOVANILE

CORSO AVANZATO – FASCIA DI ETÀ 11-14 ANNI

DESTINATARI

Verrà ammessa al corso la seguente tipologia di utenti:

- **Tecnici federali Emiliano Romagnoli con almeno UN CORSO di 1° livello** (per partecipare ad un corso avanzato bisogna aver frequentato almeno un altro corso Federale: riportare nel campo "Altro" il corso frequentato e/o il livello federale conseguito), specificando anche la Federazione di appartenenza nel campo "Federazione"
- **Tecnici degli Enti di Promozione Emiliani Romagnoli** (specificando l'ente di promozione nel campo "Federazione")
- **Insegnanti di Educazione fisica di scuole secondarie Emiliane Romagnole** (specificando la scuola nel campo "Federazione")
- **Laureati e studenti di Scienze Motorie** che frequentano Atenei Emiliano Romagnoli (specificando l'Università Emiliana Romagnola nel campo "Federazione")

Confidiamo nella serietà dei nostri utenti. La segreteria si riserva di effettuare verifiche ed escludere chi non rientra nella casistica elencata.

OBIETTIVI

Apprendere i principi, i metodi fondamentali e le applicazioni pratiche per l'avviamento allo sport in età 11-14 anni.

SINTESI DEI CONTENUTI

- Basi anatomiche, auxologiche relative alla fascia 11-14 anni
- Capacità motorie e presupposti funzionali e strutturali della motricità da 11 a 14 anni
- Evoluzione e la valutazione degli schemi motori e posturali di base
- Le abilità motorie sportive e le fasi dell'apprendimento
- Programmazione dell'attività giovanile dal breve a lungo periodo
- I mezzi ed i metodi per l'avviamento allo sport
- I principi psico pedagogici utili per l'insegnamento

CONI SCUOLA DELLO SPORT EMILIA ROMAGNA

DOMENICA 8 NOVEMBRE

Ore 9-11 – Docente: Merni

- La valutazione nella progettazione dell'allenamento giovanile: obiettivi e scopi
- Organizzazione e metodi della valutazione, norme procedurali di riferimento
- Valutazione dello sviluppo fisico e auxologico relative alla fascia 11-14 anni
- La valutazione delle capacità coordinative
- Sviluppo e Valutazione delle abilità motorie e sportive: correre, lanciare, saltare ecc.

Ore 11-13 – Docente: Baldi

- La motivazione
- La percezione di competenza
- L'auto efficacia
- Il clima motivazionale
- La motivazione intrinseca ed estrinseca
- Gli obiettivi come fattore motivante
- La preparazione motivazionale alla competizione

MARTEDÌ 10 NOVEMBRE

Ore 20-22 – Docente: Semprini

- Omeostasi e supercompensazione
- Aggiustamento e adattamento
- Approfondimenti ulteriori dei principi del carico interno (cardio) ed esterno (GPS ecc.)
- Analisi del rapporto carico/recupero
- Introduzione al concetto di multilateralità

VENERDÌ 13 NOVEMBRE

Ore 20-22 – Docente: Bartolomei

- Fattori determinanti della forza muscolare e rapidità: strutturali, nervosi, meccanici
- I rapporti tra forza – velocità
- Teoria e dimostrazioni pratiche per la valutazione della forza rapida, della velocità

SABATO 14 NOVEMBRE

Ore 9-11 – Docente: Bartolomei

- Esercitazioni pratiche: esercizi a carico naturale
- Introduzione all'uso dei sovraccarichi
- Esercitazioni a circuito

Ore 11-13 – Docente: Merni

- Principi generali per la programmazione e l'organizzazione
- dell'allenamento nelle fasi della carriera dell'atleta, la ciclicità del carico
- Costruzione e gestione della seduta di allenamento
- Pianificazione a lungo termine dell'allenamento (nelle fasi della stagione)
- Periodizzazione dell'allenamento a medio e breve termine (meso e microcicli)
- Classificazione delle esercitazioni di allenamento: generale, speciale, di gare
- La preparazione della gara

CONI SCUOLA DELLO SPORT EMILIA ROMAGNA

DOMENICA 15 NOVEMBRE

Ore 9-11 – Docente: Trotta

- La mobilità articolare
- Evoluzione per età e sesso
- Metodi per lo sviluppo della mobilità articolare (attivi, passivi e misti / statici e dinamici)
- L'organizzazione dell'allenamento della mobilità articolare
- La mobilità articolare nelle attività di riscaldamento e defaticamento
- La prevenzione degli infortuni
- Il riscaldamento: approfondimenti
- Esercitazioni pratiche per lo sviluppo della flessibilità

Ore 11-13 – Docente: Malagoli

- Valutazione della prestazione tecnica e tattica
- Lo studio della prestazione di gara
- Classificazioni fisiologiche, biomeccaniche, per tipo di compito ed in relazione alle caratteristiche delle competizioni
- Allenamento della tecnica e della tattica ed allenamento della coordinazione: differenze ed interazioni
- Interazioni tra allenamento organico muscolare (condizionale) e preparazione tecnica (apprendimento, perfezionamento)

MARTEDÌ 17 NOVEMBRE

Ore 20-22 – Docente: Semprini

- La resistenza: concetti di base sui meccanismi energetici
- Analisi degli adattamenti e fattori limitanti le prestazioni di resistenza
- Mezzi e metodi di allenamento: dal ludico all'educazione al ritmo nella corsa
- Principali prove di valutazione da campo (inclusi quelli che utilizzano i cardio-frequenzimetri) e controllo del carico dell'allenamento

GIOVEDÌ 19 NOVEMBRE

Ore 20-22 – Docente: Ceciliani

- Il processo di insegnamento e apprendimento
- La programmazione didattica
- Dalla formulazione degli obiettivi (goal setting) ai contenuti
- Organizzazione didattica: costante e variabile
- L'interferenza contestuale
- Pratica globale e per parti: quando e perché
- Feedback, apprendimento e controllo del movimento
- Guardare e osservare (modelli per una consapevolezza formativa)