

Bologna 08 novembre 2018

- Alle Società Sportive interessate

LORO INDIRIZZI

La presente per comunicarVi che il XII° Corso Regionale per la formazione di

Aspiranti Allenatori anno 2018riprenderà il giorno **24 novembre** con lo svolgimento della parte **generale**.Il costo di **euro 200,00** dovrà essere bonificato **entro il 16 novembre 2018** sul c/c intestato a **Fijlkam Emilia Romagna** IBAN: **IT96K0100502404000000016308**Contestualmente occorrerà inviare copia del bonifico a mezzo mail a:
segreteria.crer@gmail.com

Alleghiamo informativa Coni relativa alle parte generale:

**METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
PRIMO LIVELLO**

24 novembre 2018 Via Trattati Comunitari Europei 7, Bologna

24 novembre 2018 Via Trattati Comunitari Europei 7, Bologna	
Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo	Semprini Gabriele
Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)	9:00 - 13:00
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 ambientali - impegno motorio e cognitivo	
Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno ed esterno	
Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico	
Sviluppo motorio e capacità coordinative	Trotta Luigi
Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica	14:00 - 18:00
Il sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative cenni generali	
Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive	
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	

25 novembre 2018 Via Trattati Comunitari Europei 7, Bologna	
La mobilità articolare	Gaia Liviotti
Definizione della mobilità articolare	9:00 - 13:00 Teoria
L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport	
Principali metodi di allenamento della mobilità articolare	
Mezzi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione): esercizi di tipo statico ed esercizi di tipo dinamico	
La forza e la velocità - rapidità	
Definizione della forza e classificazione: forza massima, veloce, resistente; forza attiva e reattiva	14:00 - 18:00 Teoria
Velocità e rapidità	
Evoluzione della forza	
Preatletismo generale e preatletismo speciale	
Esercitazioni pratiche: giochi ed esercizi di forza veloce e rapidità	
La resistenza	
Definizione generale di resistenza	
Classificazione della resistenza	
Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età	

TOTALE 16 ORE

1 dicembre 2018 Via Trattati Comunitari Europei 7, Bologna	
Come motivare gli atleti	Bortolotti Alessandro
La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione	9:00 – 11:00
I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico	
Come comunicare efficacemente	Bortolotti Alessandro
Significato comunicazione	11:00 – 13:00
Le tecniche di comunicazione efficace	
L'uso didattico della comunicazione: spigare, dimostrare, correggere (introd.)	
Laboratorio in palestra	Bortolotti Alessandro
Stili e strategie di insegnamento	14:00 – 18:00
Osservazione e verifica dell'insegnamento	

2 dicembre 2018 Via Trattati Comunitari Europei 7, Bologna	
Le competenze pedagogiche del tecnico	Baldi Roberta
Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello	9:00 – 13:00
I compiti e le responsabilità del tecnico di primo livello	
Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento	
Il ruolo dell'insegnante come facilitatore e il rapporto didattico	
Gli obiettivi dell'insegnamento (le abilità tecniche: cenni generali sulle tecniche)	
Il processo insegnamento - apprendimento	Baldi Roberta
Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi	14:00 – 16:00
Le fasi dell'apprendimento	
La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)	
Come osservare atleti e squadre	Baldi Roberta
L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti	16:00 – 18:00

TOTALE 16 ORE

C. ESAME FINALE

I corsisti che avranno frequentato almeno il 90% delle ore obbligatorie del corso sono ammessi a sostenere l'esame finale che si terrà per la

- parte generale il giorno **02 dicembre 2018** a seguire fine corso Coni
- parte specifica judo il giorno **16 dicembre 2018** dalle ore 14.00 in poi a Parma - Via Anedda 9/a, Palestra K.S.D.K. Parma a.s.d.

L'esito dell'esame, con valutazione in centesimi, sarà comunicato ai singoli candidati tramite posta elettronica.

Cordiali saluti.

Il Vice Presidente CRER Judo

Francesco Rasori

