

CORSO DI SECONDO LIVELLO PER LA SPECIALITA' TIRO ALLA FUNE

SABATO 26 OTTOBRE 2019		
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO		
COME MOTIVARE GLI ATLETI 2 ORE La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico.	Alessandro Todeschi <i>Psicologo del lavoro e dello sport</i>	9-11
COME OSSERVARE ATLETI E SQUADRE 2 ORE L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento: funzioni e strumenti	Alessandro Todeschi	11-13
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO		
LE BASI DELLA PRESTAZIONE E LA PROGETTAZIONE E VALUTAZIONE DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO 4 ORE Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali). 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 e esterno. Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico.	Alessandro Gelmi <i>Dott. In Scienze motorie e sportive, preparatore atletico professionista</i>	14-18
DOMENICA 27 OTTOBRE 2019		
CARICO FISICO 2 ORE Principi e concetti fondamentali dell'allenamento – Carico fisico (interno/esterno) Preparazione fisica di base: elementi del preatletismo generale e del preatletismo speciale	Alessandro Gelmi	8.45-10.45
LA MOBILITÀ ARTICOLARE 2 ORE Definizione della mobilità articolare 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	Alessandro Gelmi	10.45-12.45
LA FORZA, LA VELOCITÀ E LA RESISTENZA 4 ORE Definizione della forza e Classificazioni: forza massima, veloce, resistente; forza resistente; forza attiva e reattiva. Velocità e rapidità Evoluzione della forza Definizione generale di resistenza. Classificazione della resistenza. Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età.	Roberto Modena <i>PhD. Scienze motorie e sportive, preparatore atletico professionista</i>	14-18