

corso di formazione on-line: “introduzione alla preparazione fisica”

(5 moduli on-line, in modalità sincrona, su piattaforma zoom, ogni incontro dura circa 2 ore)

Calendario e Programma dei moduli

PRIMO MODULO: Lunedì 9 gennaio 2023 - dalle ore 20:30 alle 22:30

- Introduzione al corso
- L'area performance
- La figura del preparatore fisico

SECONDO MODULO: Lunedì 23 gennaio 2023 - dalle ore 20:30 alle 22:30

- Stili e strategie di insegnamento
- Stili di apprendimento nei giovani
- Le tecniche di comunicazione didattica
- La scelta, la presentazione e la gestione dei compiti
- L'apprendimento dei movimenti e la natura delle abilità motorie
- Le fasi del processo di apprendimento

TERZO MODULO: Lunedì 6 febbraio 2023 - dalle ore 20:30 alle 22:30

- Allenamento: definizione del concetto
- La capacità di prestazione sportiva
- Principi dell'allenamento sportivo
- Pianificazione, organizzazione ed analisi del processo di allenamento
- Il controllo dell'allenamento e la valutazione funzionale
- Il processo di allenamento a lungo termine
- L'importanza delle gare e la loro pianificazione per lo sviluppo dello stato di allenamento

QUARTO MODULO: Lunedì 20 febbraio 2023 - dalle ore 20:30 alle 22:30

- L'Allenamento della forza
- L'allenamento della resistenza
- L'allenamento delle capacità coordinative
- L'allenamento della Mobilità articolare

QUINTO MODULO: Lunedì 6 marzo 2023 - dalle ore 20:30 alle 22:30

- La pianificazione dell'allenamento e le fasi annuali di riferimento:
(Post Season - Pre Season - In Season)
- Conclusioni