

# CORSO per OPERATORI SPORTIVI

## Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento

6 – 18 giugno 2016

Centro Sportivo Palauno – largo Balestra 5 MILANO

### FINALITÀ

Recependo le indicazioni della Scuola Nazionale dello Sport i corsi per tecnici di base – educatori sportivi saranno 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.



### DESTINATARI

Il corso è organizzato in collaborazione con il settore giovanile della CR FIGC Lombardia e rivolto principalmente a coloro che già operano come aiuto istruttori in ambito calcistico giovanile. Il corso sarà aperto anche a tecnici o aspiranti tali di altre discipline e ai Laureati e Studenti in Scienze Motorie dopo il 23 maggio compatibilmente con la disponibilità di posti.

### ISCRIZIONI

Il corso sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di 20 partecipanti e per un massimo di 40 partecipanti. Per iscriversi è necessario registrarsi sul sito del CONI Lombardia <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html> ed effettuare l'iscrizione **entro il 23/05 per i tesserati FIGC e fino ad esaurimento posti fino al 30/05**.

Il costo del corso per diritti di segreteria è di €. 40,00; il pagamento sarà da regolarizzare solo al ricevimento di una mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico (la copia dell'avvenuto bonifico andrà consegnata al coordinatore la prima sera del corso).

Per conseguire l'attestato di partecipazione sarà necessario aver partecipato ad almeno il 80% delle lezioni

### CONTATTI

Per informazioni contattare la SRdS Lombardia – [srdslombardia@coni.it](mailto:srdslombardia@coni.it).  
Coordinatore del Corso, **prof. Diego Trombello**.

*\* Il COMITATO REGIONALE CONI Lombardia declina ogni responsabilità per quanto possa accadere prima, durante e dopo ai partecipanti, terzi e cose preendenti parte all'iniziativa.*

## PROGRAMMA

### PRIMA PARTE – METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO (16 ore)

**I° INCONTRO 06/06 ore 18.00 – 21.00**

L'età biologica e l'età cronologica – *prof. Mauro Bonali*

Le competenze pedagogiche del tecnico – *prof. Mauro Bonali*

**II° INCONTRO 08/06 ore 18.00 – 21.00**

Il processo insegnamento – apprendimento – *prof. Paolo Gatti*

Come osservare atleti e squadre – *prof. Paolo Gatti*

**III° INCONTRO 10/06 ore 18.00 – 21.00**

Come comunicare efficacemente – *dott. Matteo Vagli*

**IV° INCONTRO 11/06 ore 10.00 – 17.30**

Come motivare gli atleti – *dott. Pierpaolo Vigolini*

Laboratorio in palestra – *prof. Mauro Bonali*

### SECONDA PARTE – METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (16 ore)

**V° INCONTRO 13/06 ore 18.00 – 21.00**

Le basi della prestazione, la progettazione e la valutazione dell'allenamento – *prof. Diego Trombello*

**VI° INCONTRO 15/06 ore 18.00 – 21.00**

Lo sviluppo motorio e capacità coordinative – *prof. Diego Trombello*

**VII° INCONTRO 17/06 ore 18.00 – 21.00**

La mobilità articolare, la resistenza, la forza e la velocità-rapidità – *prof. Paolo Gatti*

**VIII° INCONTRO 18/06 ore 10.00 – 17.30**

Laboratorio in palestra: le capacità coordinative – *prof. Diego Trombello*

Laboratorio in palestra: la resistenza, la forza e la velocità-rapidità – *prof. Paolo Gatti*

Le **lezioni teoriche** si terranno presso il **Centro Sportivo Palauno** – L.go Balestra 5 MILANO

Le **lezioni pratiche** (11 e 18 giugno) si terranno presso il **Centro Sportivo Sant'Ambrogio** – via De Nicola 3 MILANO