

# SCUOLA DELLO SPORT – CONI LAZIO

“Dal MOVIMENTO alla PRESTAZIONE SPORTIVA – *la prima sfida educativa*”

## ***Programmi di formazione per istruttori e tecnici sportivi di base***

CORSO PRIMO LIVELLO – AIUTO ALLENATORE (SNaQ1) – (giugno-ottobre 2024)  
Destinatari del Corso: Laureati in Scienze Motorie e/o Tesserati con FSN, EPS, DA

- Il corso si svolgerà con una serie di cinque lezioni in aula presso la sede del CONI CR Lazio e due esercitazioni teorico pratiche in palestra (in caso di imprevisti o sopraggiunte necessità una parte delle lezioni teoriche potranno essere svolte in modalità da remoto FAD - sincrona)
- È aperto a massimo 40 persone tesserate con FSN/EPS/DA in possesso dei titoli indicati dal CONI e dalle FSN per l'accesso alla formazione di primo livello
- Tutti i partecipanti (pena l'esclusione dalla frequenza al corso) dovranno essere in possesso di un valido certificato medico di Idoneità per la PRATICA SPORTIVA NON AGONISTICA (Rilasciato dal Medico di Base esclusivamente per i propri assistiti o da un Medico della Federazione Medico Sportiva Italiana)
- Per la validità del Corso occorre la presenza certificata ad almeno l'80% dell'attività teorica e al 90% dell'attività pratica
- Il corso è gratuito e i partecipanti verranno selezionati da apposita commissione tecnico/scientifica nominata presso la SRdS Lazio sulla base dell'ordine di ricevimento delle domande, del curriculum e dei titoli individuali
- L'assenza non giustificata per un numero di ore superiore a quello indicato comporta l'annullamento del corso per il partecipante e l'esclusione dello stesso dai corsi successivi della SRdS.

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

**06/06/2024**

**ore 15**

**Apertura del Corso:**

**Riccardo Viola**

(Presidente del CONI C.R. Lazio)

**Vittorio Rosati**

(Vicepresidente Scuola dello Sport Coni Lazio)

**Introduzione: Carlo Tranquilli**

(Direttore Scientifico Scuola Regionale dello Sport – CONI Lazio)

### **- Questionario d'ingresso**

**6 giugno 2024 – ore 16: I° LEZIONE** due ore (CONI Territorio) – **Gianfranco Puddu**

- Gli obiettivi della formazione sportiva giovanile
- Progetti Nazionali del CONI per l'attività sportiva giovanile
- Centri CONI - di avviamento e orientamento allo Sport
- EDUCAMP - continuità formativa estiva nel principio dell'esperienza multisportiva
- Modelli di riferimento di formazione sportiva LTAD e DMSP

**6 giugno 2024: II° LEZIONE** due ore – **Attilio Lombardozzi**

- La sfida educativa, l'amicizia, il giovane atleta al centro.
- L'abbandono precoce
- Lo sport come modello di sviluppo individuale e di gruppo
- Etica, motivazione e pratica sportiva

**20 giugno 2024 – ore 15: III° LEZIONE** due ore - **Attilio Lombardozzi**

- Nozioni di pedagogia: l'apprendimento in età evolutiva
- Farsi ascoltare e farsi comprendere
- Il “compito-gioco”
- Significato ed efficacia della variabilità
- Gestione del gruppo
- Interazione allenatore/genitore/allievo

**20 giugno 2024: IV° LEZIONE** due ore - **Antonella Ferrari – Marco Tamantini**

- Età biologica - età cronologica
- Lo sviluppo motorio
- Fasi sensibili
- Fasi della formazione sportiva
- La fase del trasferimento del talento

**4 luglio 2024 – ore 15: V° LEZIONE** due ore – **Roberto Vannicelli**

- La “macchina umana”
- Principi essenziali di anatomia e fisiologia dell’esercizio fisico

**4 luglio 2024: VI° LEZIONE** due ore – **Roberto Vannicelli**

- Le basi biologiche della prestazione atletica
- Adattamento e allenamento

**5 settembre 2024 – ore 15: VII° LEZIONE** due ore **Antonella Ferrari – Marco Tamantini**

- Progettazione e organizzazione dell’allenamento
- Allenamento qualitativo e quantitativo
- Organizzazione del sistema delle esercitazioni (generale, speciale, variabile, adattato)

**5 settembre 2024: VIII° LEZIONE** due ore - **Marco Tamantini – Antonella Ferrari**

- Le basi delle capacità motorie condizionali
- Formazione condizionale attraverso situazioni ludiche

**19 settembre 2024 – ore 15: IX° LEZIONE** quattro ore - **Antonella Ferrari – Marco**

### **Tamantini**

- Le basi delle capacità motorie coordinative
- Formazione coordinativa attraverso situazioni ludiche

**I° LEZIONE TEORICO PRATICA (in palestra): 5 ottobre 2024**, quattro ore (**Lombardozi,**

### **Tamantini, Ferrari)**

- Applicazione dei principi generali della formazione sportiva
- Identificazione di modelli di riferimento nella formazione sportiva giovanile
- Esempi di attività di gioco deliberato
- Esempi di attività di pratica deliberata
- Modalità per favorire la variabilità nelle esercitazioni
- La variabilità tecnica e la variabilità contestuale

Modelli di Allenamento di base in età evolutiva - dalla pratica ludica alle esercitazioni speciali per:

- forza
- velocità
- resistenza
- flessibilità/mobilità articolare



**II° LEZIONE TEORICO PRATICA (in palestra) – 19 ottobre 2024, quattro ore  
(Lombardozi, Ferrari, Tamantini)**

- modelli di allenamento base delle **capacità coordinative** con particolare riferimento all'apprendimento motorio
- basi della progettazione della seduta di allenamento con metodologie che favoriscono l'approccio multidisciplinare
- la metodologia ludico-funzionale alla formazione

**TEST FINALE CON VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO**

***Conclusione del Corso: Carlo Tranquilli (Direttore Scientifico Scuola Regionale dello Sport Coni Lazio)***

