



## Federazione Italiana Tiro con l' Arco COMITATO DELLA TOSCANA



Firenze, 27 gennaio 2014

Il Comitato Fitarco della Toscana organizza il giorno 8 febbraio 2014 presso gli impianti della Asd 1^Compagnia Arcieri Città di Firenze "Ugo di Toscana" - Via dei Pozzi di Mantignano 34/36 - Ugnano (FI) il

**Corso di Aggiornamento in Metodologia dell' Insegnamento e Allenamento per Istruttori II livello ed Allenatori. Potranno prender parte tutti i tecnici iscritti all'albo. Per gli Istruttori di II livello costituisce un requisito necessario per poter accedere al Corso per l'acquisizione del livello successivo.**

**La frequenza del corso consente l'acquisizione di 0,5 crediti.**

Ricordiamo che la frequentazione di questo modulo da parte dei tecnici di I livello **non è propedeutico** per l'accesso al corso di II livello ma vale solo per l'acquisizione dei crediti.

Il corso sarà tenuto dal docente della Fitarco e della Scuola dello Sport del CONI Alessandro Lupi, avrà durata di 8 ore con inizio alle ore 9,00 e conclusione alle 18,00, dalle 13,00 alle 14,00 pausa pranzo, a conclusione sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

**Il corso è riservato ad un massimo di 30 partecipanti**

Il programma si articola in base ai seguenti moduli:

### **Metodologia dell'insegnamento:**

1. *La natura della comunicazione.*
2. *Le regole della comunicazione interpersonale*
3. *Le tecniche di comunicazione efficace.*
4. *L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere.*
5. *Saper ascoltare*
6. *La comunicazione verbale e para verbale.*

### **Metodologia dell'allenamento:**

1. *I fattori della prestazione sportiva*
2. *Definizione, concetti e principi generali dell'allenamento*
3. *Il processo di allenamento di lungo termine – l'allenamento generale di base, di costruzione e giovanile.*
4. *Principi del carico di lavoro: omeostasi e super compensazione, aggiustamento ed adattamento; carico esterno e carico interno, rapporto carico – recupero, multilateralità generale e orientata, classificazione delle esercitazioni di allenamento: generale, speciale, di gara e simili.*
5. *La pianificazione e la programmazione dell'allenamento.*
6. *La programmazione sui principi della variazione:*
  - *delle sensazioni;*
  - *dei vincoli (distanze, misure e forme delle visuali, equilibrio)*
  - *del carico*
7. *La costruzione di un piano dell'allenamento e delle relative schede di lavoro.*

Viale G. Milton 101 – 50129 Firenze – tel +39.3663439609

[www.nuke.arcotoscana.org](http://www.nuke.arcotoscana.org) - e- mail: [fitarcotoscana@fitarco-italia.org](mailto:fitarcotoscana@fitarco-italia.org)



## Federazione Italiana Tiro con l' Arco COMITATO DELLA TOSCANA



La quota di partecipazione, comprensiva del pranzo e del materiale didattico è fissata in 50,00 (cinquanta) euro da corrispondere ad inizio corso.

**L' iscrizione e la mancata partecipazione obbliga comunque al versamento dell' intera quota.**

Le iscrizioni dovranno pervenire sul modulo allegato entro e non oltre il 4 febbraio 2014 esclusivamente alla email: [formazione@arcotoscana.org](mailto:formazione@arcotoscana.org) iscrizioni pervenute ad altre email o in altre forme non saranno accettate.

Il presidente: Tiziano Faraoni

Il responsabile del corso: Anna Franza cell. 3663439609 email: [segreteria@arcotoscana.org](mailto:segreteria@arcotoscana.org)



Federazione Italiana Tiro con l' Arco  
**COMITATO DELLA TOSCANA**



**Corso di Aggiornamento in  
Metodologia dell'Allenamento e Insegnamento**

Il sottoscritto \_\_\_\_\_  
nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_  
tesserato per l'anno 2014 con la Società

**CHIEDE DI ESSERE AMMESSO AL CORSO DI AGGIORNAMENTO IN METODOLOGIA  
DELL'ALLENAMENTO E INSEGNAMENTO dell' 08/02/2014**

Nome Cognome \_\_\_\_\_

Indirizzo \_\_\_\_\_

Tessera Fitarco n. \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

- Istruttore I livello   
Istruttore II Livello   
Allenatore

Autorizzo la Federazione Italiana Tiro con l'Arco – FITARCO ad acquisire nei propri archivi i miei dati personali ricavati anche dalla domanda-curriculum che precede e ad utilizzare tali dati per uso federale.

Data \_\_\_\_\_ Firma del richiedente \_\_\_\_\_

**Si prega di scrivere in modo chiaro e leggibile**