



Federazione Italiana Tiro con l' Arco COMITATO DELLA TOSCANA



Firenze, 29 gennaio 2019

Ai Presidenti delle società toscane
Alla Fitarco C.F.Q.
Ai Consiglieri Regionali
Ai delegati provinciali della Toscana

Oggetto: **Corso di Aggiornamento in Metodologia dell'Allenamento e dell'Insegnamento per tecnici di II livello, allenatori ed allenatori di IV livello.**

Il Comitato Regione Toscana, in ottemperanza a quanto previsto dal Regolamento dei Corsi per istruttori comunica lo svolgimento di un **Corso di Aggiornamento in Metodologia dell'Allenamento e dell' Insegnamento per tecnici di II livello, allenatori ed allenatori di IV livello**

Il corso della durata di 8 ore si svolgerà presso la sede del Comitato Fitarco della Toscana in Via Irlanda, 5 a Firenze **sabato 2 marzo dalle ore 9,00 alle ore 18,00** (dalle ore 13 alle 14 pausa pranzo). Il **modulo E: dai principi alla programmazione dell'allenamento si terrà dalle ore 9.00 alle ore 13.00, il modulo C: la comunicazione efficace si terrà dalle ore 14.00 alle ore 18.00 .**

Partecipanti: minimo 10 - massimo 30, **le domande devono essere inviate tramite apposito modulo esclusivamente alla mail segreteria@arcotoscana.org entro e non oltre il 20 febbraio, saranno accettate in base all'ordine di arrivo. Altre procedure non saranno ritenute valide.**

Il corso sarà tenuto dal Docente Fitarco Leonardo Terrosi.

Responsabile del corso Tiziano Faraoni cell. 3663439609 email: segreteria@arcotoscana.org

Il costo del corso è fissato in **40,00 euro** comprensivi dell'eventuale materiale didattico messo a disposizione dal docente, la quota è da corrispondere interamente tramite bonifico bancario, **solo dopo la comunicazione che sarà inviata tramite mail il 22 febbraio sull' effettivo avvio del corso**, comunque non oltre il 27 febbraio 2019 sul conto intestato al Comitato Regionale Fitarco Toscana, Via Irlanda, 5 – 50126 Firenze, IBAN : **IT03Z010053808000000002505** c/o istituto di credito BNL, indicando obbligatoriamente nella causale **"Corso Metodologia Allenamento e Insegnamento per tecnici di II livello e allenatori di nome e cognome"** del corsista .

si raccomanda di non procedere al pagamento se non si riceve la comunicazione dell'avvio del corso.

- ✚ **La partecipazione a tutte le ore del corso da diritto ad acquisire crediti 0,5 (cod.B2)**
Per i tecnici che hanno acquisito la qualifica di Istruttore di II livello prima del 31.05.2013, la frequenza al Corso è un requisito necessario per poter accedere al Corso per l'acquisizione della qualifica di Allenatore.
Si ricorda che frequenza del Corso è obbligatoria per quegli Istruttori di II livello che hanno acquisito al qualifica prima de 31.05.2013 (vedi Art.11.2 Regolamento Tecnici federali)
- ✚ **I partecipanti a conclusione del corso riceveranno un attestato di partecipazione**



Federazione Italiana Tiro con l' Arco COMITATO DELLA TOSCANA



Gli iscritti che invieranno il modulo d'iscrizione e non si presenteranno al corso saranno comunque tenuti al versamento dell'intera quota

Programma:

Metodologia dell'Allenamento:

modulo E: dai principi alla programmazione 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

Metodologia dell'insegnamento

Modulo C: la comunicazione efficace

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.

Si raccomanda la massima puntualità

*La Segreteria
Fitarco Toscana*



Federazione Italiana Tiro con l' Arco
COMITATO DELLA TOSCANA



Modulo d'iscrizione
**Metodologia dell'Allenamento e dell'Insegnamento per tecnici
di II livello, allenatori e allenatori IV livello**
Firenze, 2 marzo 2019

Il sottoscritto _____ tessera Fitarco N° _____

Tel _____ email _____

Tesserato per il 2019 per la società _____

Codice Fitarco ____/_____

Chiede di essere ammesso al corso

Data

Firma

Scrivere in maniera leggibile

Per la validità dell'iscrizione devono essere rispettati i requisiti di ammissione previsti dal regolamento Fitarco