CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
LAZIO

***Il Direttore Scientifico***

"Dal MOVIMENTO alla PRESTAZIONE SPORTIVA – ***la prima sfida educativa***"

***Il titolo del programma di formazione di base è un voluto riferimento alla magnifica opera con cui il CONI, negli anni 80, affrontò con l'Istituto della Enciclopedia Italiana il tema della formazione di base degli allenatori: "CORPO, MOVIMENTO, PRESTAZIONE".***

***Quel modello didattico merita certo un aggiornamento ma la filosofia di quella proposta è quanto mai attuale e moderna, basata sull'acquisizione di "conoscenze e abilità" da parte di chi intende abbracciare il lungo, talora impervio, ma sempre affascinante, cammino dell'educatore sportivo. E proprio la "sfida educativa" che pone il giovane che impara a conoscere, fin dal primo approccio, le motivazioni della scelta dello "sport come modello di vita".***
***Scongiurare l'abbandono precoce dell'attività sportiva deve essere la missione più importante che l'educatore, già in questa primissima fase, deve perseguire. Insegnare lo sport ai giovanissimi ma essere capaci di trasmettere soprattutto i valori che rappresentano un importante investimento per il futuro da adulto.***

***È quel pensiero scientifico, ma anche etico e umano, quello da cui partiamo e che facciamo nostro per offrire un prodotto facilmente accessibile, flessibile e di elevata qualità.***

***Carlo Tranquilli***

La base dei programmi di formazione per allenatori è, secondo le linee di indirizzo del CONI, essenzialmente finalizzata alla acquisizione di “COMPETENZE DEI TECNICI SPORTIVI”

Si riportano di seguito le principali indicazioni:

| ARTICOLAZIONE DELLE COMPETENZE DEI TECNICI SPORTIVI | |
|---|---|
| **ABILITÀ** | **Generali**<br>o trasferibili, che possono essere applicate in qualsiasi campo |
| | **Specifiche**<br>o tecniche, necessarie ad es. per operare come allenatore di un determinato sport |
| **CONOSCENZE** | **Generali**<br>di solito legate alle discipline che riguardano le problematiche dell’allenamento e dell’insegnamento (es.: aspetti biomedici, psicologici, pedagogici, di teoria dell’allenamento) |
| | **Specifiche**<br>legate alla pratica sportiva oggetto della professione |

COMPETENZA E’

• la capacità di applicare in modo appropriato in un determinato contesto (istruzione, lavoro, sviluppo personale o professionale) i risultati dell’apprendimento;

oppure

• comprovata capacità di utilizzare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale.

Inoltre:

• La competenza non si limita agli elementi cognitivi (che implicano l’utilizzo di teorie, concetti o conoscenze tacite), ma comprende anche aspetti funzionali (competenze tecniche), qualità interpersonali (per esempio, competenze sociali o organizzative) e valori etici.

A partire dal 2009, il modello concreto delle competenze di un operatore sportivo si è, pertanto, basato sulla definizione delle competenze come combinazione specifica di abilità (generali e specifiche) e di conoscenze (generali e specifiche) come viene illustrato di seguito dedicata agli allenatori:

**Generali**

Per la definizione dei percorsi di formazione, lo SNaQ pose una particolare attenzione all’identificazione ed alla valutazione delle competenze e del contesto in cui vengono espresse, partendo dall’analisi delle esigenze professionali per arrivare alla costruzione del curriculum. Per realizzare questo complesso passaggio dall’attività professionale alla formazione fu elaborato, d’intesa con i partner europei che si occupavano del problema, un percorso metodologico detto a “sei step”:

## IL MODELLO METODOLOGICO A SEI STEP: DALLA PROFESSIONE ALLA FORMAZIONE

1. ***Professione*** *È quella generale dell'allenatore che presenta diverse forme occupazionali (allenatore, tecnico, istruttore, maestro, ecc.)*
2. ***Compiti*** *Si definiscono i compiti associati alle varie occupazioni dell'allenatore, diverse per il tipo di pubblico (giovani, elite, non agonisti, ecc.) o per livello di specializzazione (preparatore fisico, specialista tecnico, ecc.)*
3. ***Attività*** *Si considerano le attività svolte nel pianificare, condurre e valutare, per livello e per specializzazione, in base ad attività standard classificate in relazione a: allenamento, competizione, management, formazione*
4. ***Competenze*** *Si ricostruiscono le abilità personali e professionali e le conoscenze che specificano il saper fare per ciascun livello di formazione*
5. ***Risultati attesi dalla formazione*** *Si definiscono gli esiti di apprendimento necessari per potere risultare competenti; insieme di abilità e conoscenze conseguite e dimostrabili a seguito di un processo di apprendimento o dell'esperienza*
6. ***Curriculum di formazione*** *Requisiti d'ingresso, contenuti, moduli, crediti, valutazione, qualità, risorse tutoraggio, sbocchi professionali*

In base a questo processo fu disegnato il sistema di qualifiche dei tecnici sportivi, articolato su quattro livelli, corrispondenti ai compiti di altrettante figure. Le competenze, definite di volta in volta per ciascuna qualifica professionale, si ottengono attraverso l'educazione formale e attraverso il conseguimento di un livello di esperienza e di pratica sul campo che deve essere adeguato per i compiti specifici richiesti. Per questo la formazione professionale dell'operatore sportivo deve fondarsi su apprendimenti teorici e pratici, su conoscenze scientifiche e applicazioni sul campo, secondo un modello che sia in grado di coprire le varie componenti delle competenze richieste.

*Secondo le indicazioni del CONI la Scuola dello Sport Regionale LAZIO deve svolgere specifica attività formativa proponendo Corsi di Primo e Secondo Livello:*

| **SECONDO LIVELLO** – ALLENATORE |
|---|
| **È la prima qualifica tecnica operativa autonoma. Essa richiede l'accertamento delle competenze necessarie per operare con squadre ed atleti impegnati in attività locali, regionali o di specializzazione iniziale** |
| Si può accedere dopo avere conseguito la qualifica di primo livello. |
| Per il conseguimento di una qualifica di secondo livello sarà necessario che l'allenatore abbia raggiunto i necessari risultati di apprendimento, corrispondenti alle competenze richieste. Tali esiti di apprendimento, per il secondo livello, corrispondono a 20 punti credito. |

## RIFERITI ALLE CARATTERISTICHE DELL'ATTIVITÀ DELL'ALLENATORE

| | |
|---|---|
| **Area professionale** | Allenamento sportivo |
| **Denominazione** | Allenatore sportivo, altre volte nominato "tecnico" o "istruttore |
| **Condizioni di attività** | Tempo pieno o parziale, professionista, volontario |
| **Pubblico di riferimento** | Sportivi di qualsiasi età, professionisti o dilettanti, che intendono praticare lo sport in maniera organizzata dal CONI come tesserati di una FSN, una DA o un EPS |

## SECONDO LIVELLO – ALLENATORE

| | |
|---|---|
| **n° minimo di crediti:**<br>• per le abilità<br>• per le conoscenze | **20**<br>6<br>14 |
| **Requisiti minimi di ingresso al corso** | Possedere la qualifica di primo livello della stessa disciplina sportiva da almeno un anno. Possedere i crediti relativi alle abilità, ottenuti tramite attività svolte dopo il conseguimento della qualifica di primo livello. Possedere il diploma di scuola secondaria superiore (già diploma di scuola media superiore) |
| **Valutazione** | Sia sulla parte generale che su quella specifica delle conoscenze. Test, tirocini valutati, diari di allenamento, analisi di progetti di cicli di allenamento |
| **Profilo dell'attività** | È la prima qualifica che consente una piena autonomia operativa del tecnico. L'allenatore di questo livello può operare, e progettare autonomamente attività, con atleti e partecipanti di ogni età, agonisti e non. Con gli agonisti opera normalmente a livello medio di qualificazione, assistendo atleti e squadre di livello regionale o nazionale. Lavora in condizione di complessità medio-basse, in società sportive di ridotte dimensioni o in staff articolati di società sportive di maggiori dimensioni. Questo livello di qualificazione richiede un'ulteriore formazione specializzata per coloro che vogliano migliorare la loro condizione lavorativa. Possono anche essere previsti compiti non complessi di supervisione e coordinazione di tecnici apprendisti |
| **Abilità** | *Generali*: Possiede capacità di base per utilizzare mezzi e metodi per l'organizzazione dell'allenamento e la preparazione ed assistenza alla gara. Deve essere capace di coordinare assistenti e di relazionare con i superiori. Deve dimostrare un minimo di interpretazione dei compiti a livello personale ed in funzione di strategie semplici |
| | *Allenamento*: Deve essere in grado di costruire piani di allenamento, soprattutto dal punto di vista tecnico-tattico, in funzione delle caratteristiche degli atleti e delle specificità della disciplina sportiva, tenendo conto delle conoscenze scientifiche più accreditate. Collabora a piani di programmazione a lungo termine definiti da allenatori più esperti. Per ottenere questo deve poter condurre singoli atleti o gruppi utilizzando attrezzature ed impianti in condizioni di sicurezza. Deve infine possedere le abilità di base per valutare l'allenamento e i principali dati raccolti |
| | *Competizione*: Organizza e assiste gli sportivi per le gare singole o per i tornei tenendo conto delle caratteristiche dei propri atleti e delle specificità e caratteristiche delle competizioni. Conduce la valutazione dei risultati delle competizioni, sapendo relazionare sugli stessi ad atleti, allenatori superiori e dirigenti |
| | *Insegnamento e gestione*: È in grado di condurre e gestire piani di allenamento e di formazione dello sportivo a medio termine (es. mensile e annuale) sapendo integrare la pratica con le conoscenze scientifiche e gestendo il lavoro di altri allenatori |
| | *Formazione e ricerca*: Può contribuire alla formazione degli allenatori principianti, per lo più sul posto di lavoro, mediante insegnamenti e valutazione pratica sul campo. Deve essere in grado di comprendere, ai fini della loro applicazioni pratica, i lavori di ricerca svolti nel campo specifico dello sport |

*Il Direttore Scientifico*

**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 SECONDO LIVELLO – ALLENATORE**

- Il corso si svolgerà con una serie di sei appuntamenti per lezioni Teoriche e tre appuntamenti per lezioni teorico pratiche (In Palestra)
- È aperto a massimo 40 persone tesserati con FSN/EPS/DA in possesso dei titoli indicati dal CONI per l'accesso alla formazione di SECONDO livello.
- I partecipanti, tesserati con FSN, EPS, DA, dovranno essere in possesso di un ***certificato medico per la pratica sportiva NON Agonistica*** di cui dall'art.10-septies della Legge 30 ottobre 2013, n.125 (rilasciato dai medici di medicina generale e dai pediatri di libera scelta, relativamente ai propri assistiti, dal medico specialista in medicina dello sport ovvero dai medici della Federazione Medico Sportiva Italiana.
- Per la validità del Corso occorre la presenza certificata ad almeno l'80% dell'attività teorica e al 100% dell'attività pratica
- Il corso è gratuito e i partecipanti verranno selezionati da apposita commissione tecnica nominata presso la SRdS Lazio sulla base dell'ordine di ricevimento delle domande e del curriculum individuale.
- ***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 DIDATTICO

***(il corso si svolgerà a ROMA, presso la sede del CONI CR Lazio) nelle date indicate in parte in presenza e in parte da remoto a seconda delle necessità logistiche/organizzative)***

1 DICEMBRE 2022 ORE 15 -20

***Apertura del Corso:*** **Presidente del CONI CR Lazio (Viola)**
***Presentazione del Corso*: Direttore Scientifico SRdS CR Lazio (**Tranquilli)

I LEZIONE due ore (Puddu)

- il modello di prestazione delle attività sportive

- Come individuare le priorità di formazione in relazione:
- Alle esigenze della disciplina sportiva
- Alle esigenze evolutive del giovane sportivo
- Alle esigenze del giovane atleta
- Alle esigenze dell'atleta junior
- Centri CONI - di avviamento e orientamento allo Sport
- EDUCAMP - continuità formativa estiva nel principio dell'esperienza multisportiva

II LEZIONE due ore (Lombardozzi)

***La sfida educativa II***

- Il gruppo con il giovane atleta al centro.
- L'abbandono precoce
- La partecipazione al gruppo sportivo come modello di crescita
- Etica, motivazione e pratica sportiva

22 DICEMBRE 2022 ORE 15 – 20

III LEZIONE tre ore (Gianfelici – Papotto)

- l'adattamento
- aspetti fisiologici
- cenni di bioenergetica muscolare e metabolismo energetico
- aspetti biomeccanici
- correlazione dei processi metabolici alle diverse forme di esercizio fisico
- Giochi di squadra – sport di situazione
- Sport individuali di prestazione
- Sport tecnico combinatori
- Sport di potenza
- Sport di resistenza speciale (dai 100 mt. alla maratona)
- Sport di mira…ecc.

IV LEZIONE due ore (Lombardozzi)

- Principi di auxologia
- sviluppo neuro-motorio e allenamento
- Le peculiarità motorie nelle diverse fasce di età Abilità motorie sportive
- Stili di vita
- La transizione dalla formazione sportiva all'avvio alla specializzazione
- Capacità tattiche
- Sviluppo dei mezzi di allenamento
- L'importanza di un modello sportivo come LTAD e DMSP nell'intero percorso sportivo dell'atleta

19 GENNAIO 2023 ORE 15-19

V LEZIONE quattro ore (Ruscello)

- carichi di lavoro e classificazione delle esercitazioni
- L'allenamento delle diverse espressioni della Forza nelle varie fasce di età
- L'allenamento della Velocità e Rapidità nelle varie fasce di età

- L’allenamento delle diverse espressioni della Resistenza nelle varie fasce di età
- Cenni sui metodi di allenamento
- Continuo
- Intervallato
- Intensivo
- Estensivo
- Con corrispondenza dinamica

26 GENNAIO 2023 ORE 15-19

VI LEZIONE due ore (Tamantini)

- La formazione tecnica e tattica in base alle diverse discipline sportive
- La formazione delle Abilità motorie e sportive
- I presupposti coordinativi della prestazione motoria e sportiva
- Il gioco come strumento di trasferimento dell’abilità
- La variabilità nelle esercitazioni

VII LEZIONE due ore (Ferrari)

- Il Coaching: stili e strategia di insegnamento
- processo insegnamento – apprendimento motorio
- insegnamento delle tecniche
- efficacia della comunicazione interazione
- insegnare al “gruppo” – pianificazione

02 FEBBRAIO 2023 ORE 15-19

VIII LEZIONE quattro ore (Lombardozzi)

- periodizzazione dell’allenamento
- adattamento – periodizzazione
- apprendimento – gestione e stabilizzazione dei processi
- sviluppo longitudinale e trasversale delle abilità motorie
- valutazione della progressione delle abilità motorie
- controllo e valutazione della lezione e dell’allenamento
- metodologie di lavoro con tecniche frazionate (spaced-learning, distrattori cognitivi/motori ecc.)
- strumenti di osservazione a disposizione del tecnico (valutazione di efficacia)

16 FEBBRAIO 2023 ORE 15-19

IX LEZIONE due ore (Tamorri-Benzi)

- autoefficacia e tecniche di feed-back
- motivazione / approccio motivazionale
- preparazione psicologica alla gara
-

X LEZIONE due ore (Grauso)

- Etica, motivazione e pratica sportiva

- Doping, abuso di sostanze in età evolutiva, bullismo
- La gestione degli atleti e del talento

25 FEBBRAIO 2023 ORE 9-13
I Lezione Teorico Pratica

XI LEZIONE quattro ore (Gigli)
- Allenare in sicurezza
- La responsabilità del docente con i minori
- Elementi di traumatologia e primo soccorso sportivo
- Prevenzione degli infortuni

4 MARZO 2023 ORE 9-13
II Lezione Teorico Pratica

***Esercitazione in palestra (Tenuta dai docenti della SRdS e delle FSN)***

***Multidisciplinarietà***

- Sistema della variabilità e Interferenza contestuale
- Gioco deliberato e Pratica deliberata

11 MARZO 2023 ORE 9-13
III Lezione Teorico Pratica

***Esercitazione in palestra (Tenuta dai docenti della SRdS e della FSN)***

***Modelli di Allenamento in età evolutiva riferibili ai diversi modelli di prestazione delle attività sportive***

- Il gioco come strumento di trasferimento dell'abilità

***(TEST FINALE CON VERIFICA DELL'APPRENDIMENTO)***

***Consegna attestati di Partecipazione con giudizio***