



Avviamento agli Sport

Dipartimento Formazione e Aggiornamento

Nell'ambito delle sue attività l'Accademia può rispondere alle richieste di società sportive (mono o pluri disciplinari) proponendo, discutendo, esponendo temi di supporto alle società stesse attraverso interventi preordinati secondo una serie di argomenti esaminati e discussi all'interno della stessa.

L'Accademia Maestri dello Sport "Giulio Onesti" è composta di soggetti che, al termine del triennio di studi alla Scuola Centrale dello Sport, hanno operato per moltissimi anni nel mondo sportivo ai più elevati livelli: Direttori Tecnici e Tecnici delle squadre nazionali, Dirigenti CONI e FSN, Docenti Universitari, Organizzatori di eventi sportivi.

ARGOMENTI

▶ 1 – METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO:

- come trasmettere le proprie conoscenze: la capacità del tecnico di entrare in sintonia con l'atleta o con il gruppo e con altri agenti esterni.
- Trovare il linguaggio comune, intelleggibile a tutti (la comunicazione).

▶ 2 – METODOLOGIA DELL'ADDESTRAMENTO:

- fondamentali per l'avviamento alle discipline: l'individuazione del lavoro da svolgere in funzione del livello tecnico già acquisito, dell'età, del sesso. Il lavoro propedeutico a quello dell'allenamento.

ARGOMENTI

- ▶ **3–METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO:**
 - programmazione a breve, medio e lungo termine: cosa si deve fare in funzione della meta da raggiungere.
 - La programmazione al fine di rispettare i tempi preventivati.

- ▶ **4– METODOLOGIA DELLA PREPARAZIONE ATLETICA DI BASE:**
 - preatletismo generale: l'analisi del livello psicomotorio per l'individuazione del programma da svolgere. Il lavoro propedeutico a quello della programmazione atletica specifica.

ARGOMENTI

▶ 5–METODOLOGIA DELLA PREPARAZIONE ATLETICA SPECIFICA:

- riferita alla fascia di età e al livello tecnico, rivisitata periodicamente, in funzione dei miglioramenti del soggetto, confrontata e confortata con tabelle standard di riferimento.

▶ 6–PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA:

- in funzione delle fasce di età e del desiderio di apprendere tecniche che possano far parte integrante dell'allenamento.
- La proposta di approccio fatta dal tecnico.

ARGOMENTI

- ▶ **7–METODOLOGIA DELLE TECNICHE DI RILASSAMENTO/CONCENTRAZIONE:**
 - l'utilizzo del training autogeno e dello yoga come mezzo per gestire il proprio corpo con la mente.
 - L'inserimento nel programma globale di preparazione fisico–tecnica.

- ▶ **8–METODOLOGIA DELL'ORGANIZZAZIONE DEGLI EVENTI:**
 - la gestione in funzione della caratura degli stessi: va analizzata per quelle società sportive che sono agli inizi dell'attività o che stanno crescendo in maniera esponenziale. La capacità di monitorare costantemente l'evolversi o l'involgersi degli eventi.

Tutti gli argomenti possono essere trattati dai Maestri dello Sport e da altri docenti che già fanno parte dell'Accademia e da quelli acquisiti per l'evento.