



**FEDERAZIONE ITALIANA  
TIRO DINAMICO SPORTIVO**



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

**A tutti i Tecnici II Livello FITDS  
e, p.c.,  
A tutti i Presidenti delle ASD/SSD affiliate FITDS  
Loro Sedi**

Oleggio, 11 settembre 2024  
Prot. CT/fp 185/1024

**OGGETTO:** Webinar per Tecnici Federali – Riconoscimento crediti formativi.

Egregi Tecnici Federali,

ad integrazione di quanto comunicato con lettera prot. CT/FP 076/24 del 25 luglio scorso, preciso che il Corso organizzato a partire dal prossimo 12 settembre consentirà di acquisire i n. 14 crediti formativi delle conoscenze previsti dal nostro Regolamento Nazionale Tecnici (approvato dal CONI con deliberazione n. 1576 del 18 luglio 2017).

Ricordo che, per totalizzare i 14 crediti formativi delle conoscenze, si dovrà partecipare ad almeno  $\frac{2}{3}$  dei webinar organizzati e quindi frequentare (dall'inizio alla fine) minimo n. 8 delle n. 12 video-lezioni programmate.

Gli argomenti che saranno trattati saranno i seguenti:

Prof. Roberto Finardi

#### TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- Introduzione
- Storia della metodologia dell'allenamento
- La prestazione sportiva
- Le basi fisiologiche dell'allenamento
- I fattori che determinano la prestazione sportiva
- La forza
- La resistenza
- La rapidità
- L'articolabilità
- I meccanismi energetici (sistemi erogatori di energia)



FEDERAZIONE ITALIANA  
TIRO DINAMICO SPORTIVO



DISCIPLINA SPORTIVA  
ASSOCIATA RICONOSCIUTA  
DAL CONI

- Il sistema aerobico
- Il sistema anaerobico lattacido
- Il sistema anaerobico alattacido
- Gli schemi motori di base
- Polivalenza e multilateralità nel processo di allenamento
- L'allenamento generale
- L'allenamento specifico
- Le fasi sensibili
- La supercompensazione
- Il carico e i suoi parametri
- Le componenti del carico
- Periodizzazione e programmazione

Dott. Massimiliano Di Liborio

#### METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

- Il coaching: stili e strategie di insegnamento
- Il ruolo del Tecnico nello Sport
- Strumenti di osservazione e valutazione in allenamento e gara
- Il processo di insegnamento e apprendimento
- Autoefficacia e motivazioni; la preparazione psicologica alla gara
- L'etica dello sport: la gestione degli atleti e del talento

I tecnici saranno tenuti a tenere la telecamera attivata durante le video-lezioni (coloro che la disattiveranno saranno considerati assenti al pari di coloro che si scollegheranno prima della fine della lezione). Il docente certificherà la presenza effettiva dei partecipanti a ciascuna lezione.

Cordiali saluti.

DVC

Il Responsabile dei Tecnici

*Fabrizio Pesce*