



## CORSO AVANZATO

### ISTRUTTORE DEL SETTORE GIOVANILE

6 - 10 - 28 OTTOBRE 11- 15-18 NOVEMBRE 2017



#### [OBIETTIVI]

Apprendere principi e metodi avanzati per l'avviamento allo sport in età 6-14 anni.

**[DESTINATARI]** L'accesso è riservato a coloro che hanno frequentato il corso base, nonché a studenti e laureati in Scienze Motorie e diplomati ISEF. Inoltre, possono partecipare i tecnici federali che abbiano conseguito il brevetto federale di II livello.

#### [DOCENTI DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT]

Franco Merni; Gabriele Semprini; Luigi Trotta; Giulia Lancellotti ; Stefano Carbonieri; Sandro Bartolomei; Ivan Malagoli Lanzoni.

**[MODALITÀ DI ISCRIZIONE]** Compilare la scheda di partecipazione e inviarla al CONI Point Modena entro **venerdì 29 settembre 2017**:

e-mail [modena@coni.it](mailto:modena@coni.it)

#### [PER INFORMAZIONI]

Segreteria CONI Point Modena: tel. 059/374633

#### [MODALITÀ DI PAGAMENTO]

Quota di partecipazione: **euro 30,00** da versare tramite bonifico bancario intestato a:

CONI Emilia Romagna SdS  
 IBAN **IT 24 U 01005 02400 00000 0070031**  
 Causale **Iscrizione CORSO ISTRUTTORE GIOVANILE MO**  
 + Nome Cognome

**Importante: attendere e-mail di conferma di attivazione del corso prima di effettuare il pagamento; una volta effettuato il versamento, inoltrare via e-mail una copia della ricevuta al CONI Point.**



## [PROGRAMMA IN SINTESI]

- Basi anatomiche, auxologiche relative alla fascia 6-14 anni
- Capacità funzionali e strutturali della motricità da 6 a 14 anni
- Schemi motori e posturali di base
- Le abilità motorie sportive
- Polivalenza e multilateralità
- I mezzi ed i metodi per l'avviamento allo sport

## [CONTENUTI DEI MODULI DIDATTICI]

### **MODULO 1 -2 (4 ore teoria) venerdì 6 ottobre ore : 19:00**

**Sede : CONI POINT Modena via dello Sport, 29**

**Docente : Gabriele Semprini**

- Concetti di base sui meccanismi energetici
- Classificazioni fisiologiche, biomeccaniche, per tipo di compito ed in relazione alle caratteristiche delle competizioni
- Lo studio della prestazione di gara
- Classificazione delle esercitazioni di allenamento: generale, speciale, di gare simili
- Omeostasi e supercompensazione
- Aggiustamento ed adattamento
- Approfondimenti ulteriori dei principi del carico
- Analisi del rapporto carico/recupero
- Introduzione al concetto di Multilateralità
- Approfondimenti biologici degli argomenti trattati

### **MODULO 3-4 (4 ore teoria) martedì 10 ottobre ore 19:00**

**Sede : CONI POINT Modena via dello Sport, 29**

**Docente : Franco Merni**

- Schemi motori e posturali di base
- Sviluppo delle abilità motorie e sportive : correre, lanciare , saltare .....
- Principi generali per la programmazione e l'organizzazione dell'allenamento nelle fasi della carriera dell'atleta, la ciclicità del carico
- Costruzione e gestione della seduta di allenamento
- Pianificazione a lungo termine dell'allenamento
- Periodizzazione dell'allenamento a medio e breve termine (macro, meso e microcicli)
- La preparazione della gara

### **MODULO 5 (2 ore teoria + 2 ore pratica) sabato 28 ottobre ore 9:00**

**Sede : Palestra Panaro Via del CARSO N 6 MODENA**

**Docente : Malagoli Ivan**

- La valutazione all'interno della progettazione dell'allenamento: obiettivi, organizzazione e metodi della valutazione, norme procedurali di riferimento
- Valutazione delle capacità motorie
- Esercitazioni pratiche per la valutazione della forza rapida, della velocità e della mobilità articolare



**MODULO 6 (2 ore teoria + 2 ore pratica) sabato 11 novembre ore : 14:30**

**Sede : Palestra Panaro via del Carso n 6 MODENA**

**Docente: Luigi Trotta – Giulia Lancellotti**

- La mobilità articolare
- Evoluzione per età e sesso
- Metodi per lo sviluppo della mobilità articolare (attivi, passivi e misti // statici e dinamici)
- L'organizzazione dell'allenamento della mobilità articolare
- La mobilità articolare nelle attività di riscaldamento e defaticamento
- La prevenzione degli infortuni - Il riscaldamento: approfondimenti
- Esercitazioni pratiche per lo sviluppo della flessibilità



**MODULO 8- (2 ore teoria) mercoledì 15 novembre ore 19:30**

**Sede : CONI POINT Modena via dello Sport, 29**

**Docente : Stefano Carbonieri**

- La Resistenza
- Analisi degli adattamenti e fattori limitanti le prestazioni
- Mezzi e metodi di allenamento
- Principali sistemi di valutazione da campo (inclusi quelli che utilizzano i cardio frequenzimetri) e controllo dell'allenamento

**MODULO 9- (2 ore teoria) mercoledì 15 novembre ore 21:30**

**Sede : CONI POINT Modena via dello Sport, 29**

**Docente : Ivan Malagoli**

- Allenamento della tecnica ed allenamento della coordinazione: differenze ed interazioni
- Interazioni tra allenamento organico muscolare (condizionale) e preparazione (apprendimento, perfezionamento) tecnica

**MODULO 7 (2 ore teoria + 2 ore pratica) sabato 18 novembre ore 14:30**

**Sede : Palestra Panaro via**

**Docente: Sandro Bartolomei**

- Esercitazioni pratiche: esercizi a carico naturale
- Introduzione all'uso dei sovraccarichi
- Fattori determinanti della forza muscolare: strutturali, nervosi, meccanici
- I rapporti forza – velocità
- Esercitazioni a circuito

**A seguire consegna attestati partecipazione**