



## CORSO AVANZATO ISTRUTTORE DEL SETTORE GIOVANILE

19 – 22 – 26 – 29 APRILE E 6 – 8 – 10 MAGGIO 2017



### [OBIETTIVI]

Apprendere principi e metodi avanzati per l'avviamento allo sport in età 6-11 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]

Sandro Bartolomei, Luca Gubellini, Gaia Liviotti, Ivan Malagoli Lanzoni, Franco Merni, Gabriele Semprini.

**[MODALITÀ DI ISCRIZIONE]** Compilare la scheda di partecipazione e inviarla al CONI Point Reggio Emilia entro **giovedì 13 aprile 2017**:

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

### [PER INFORMAZIONI]

Segreteria CONI Point Reggio Emilia: tel. 0522 922629

### [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 RE  
+ 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.**

*Nota: una volta versata la quota, questa non potrà essere restituita, per ragioni amministrative. In caso di impossibilità a partecipare al corso è possibile "cedere" la propria iscrizione ad un amico/collega, o riservare l'importo per la partecipazione a una futura iniziativa di formazione SdS.*



## [PROGRAMMA IN SINTESI]

- Basi anatomiche, auxologiche relative alla fascia 6-11 anni
- Capacità funzionali e strutturali della motricità da 6 a 11 anni
- Schemi motori e posturali di base
- Le abilità motorie sportive
- Polivalenza e multilateralità
- I mezzi ed i metodi per l'avviamento allo sport

I contenuti saranno suddivisi nelle seguenti giornate di formazione teorico-pratica:

<b>Data</b>	<b>Mercoledì 19 aprile 2017</b>	<b>MODULO 1</b>
Ore	20:30-22:30	
Sede	CONI Point, Aula Verde, via Adua 97, Reggio Emilia	
Relatore	Gabriele Semprini	

<b>Data</b>	<b>Sabato 22 aprile 2017</b>	<b>MODULO 2-4 (matt.) e 6 (pom.)</b>
Ore	08:30-12:30	
Sede	CONI Point, Aula Verde, via Adua 97, Reggio Emilia	
Relatore	Franco Merni	

Ore	14:30-18:30	
Sede	Palestra Pertini B, via Medaglie d'Oro della Resistenza 2, Reggio Emilia	
Relatore	Gaia Liviotti	

<b>Data</b>	<b>Mercoledì 26 aprile 2017</b>	<b>MODULO 3</b>
Ore	20:30-22:30	
Sede	CONI Point, Aula Verde, via Adua 97, Reggio Emilia	
Relatore	Gaia Liviotti	

<b>Data</b>	<b>Sabato 29 aprile 2017</b>	<b>MODULO 7</b>
Ore	14:30-18:30	
Sede	Palestra Pertini B, via Medaglie d'Oro della Resistenza 2, Reggio Emilia	
Relatore	Sandro Bartolomei	

<b>Data</b>	<b>Sabato 6 maggio 2017</b>	<b>MODULO 5</b>
Ore	14:30-18:30	
Sede	Palestra Pertini B, via Medaglie d'Oro della Resistenza 2, Reggio Emilia	
Relatore	Sandro Bartolomei	

<b>Data</b>	<b>Lunedì 8 maggio 2017</b>	<b>MODULO 8</b>
Ore	20:30-22:30	
Sede	CONI Point, Aula Verde, via Adua 97, Reggio Emilia	
Relatore	<i>da definire</i>	



<b>Data</b>	<b>Mercoledì 10 maggio 2017</b>	<b>MODULO 9</b>
Ore	20:30-22:30	
Sede	CONI Point, Aula Verde, via Adua 97, Reggio Emilia	
Relatore	Ivan Malagoli Lanzoni	

**A seguire: Consegna attestati di partecipazione**

### [CONTENUTI DEI MODULI DIDATTICI]

#### **MODULO 1 (2 ore teoria)**

- 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

#### **MODULO 2 (2 ore teoria)**

- 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 (2 ore teoria)**

- Classificazione delle esercitazioni di allenamento: generale, speciale, di gara e simili

#### **MODULO 4 (2 ore teoria)**

- 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)**

- 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)**

- 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
- Le metodiche della PNF

**MODULO 7 (2 ore teoria + 2 ore pratica)**

- 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 contrasto e circuito

**MODULO 8 (2 ore teoria)**

- 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)**

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