



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

[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:

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

Data	Sabato 22 aprile 2017	MODULO 2-4 (matt.) e 6 (pom.)
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	

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

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

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

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



Data	Mercoledì 10 maggio 2017	MODULO 9
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