

Il Coni Point di Ravenna in collaborazione con la Scuola Regionale dello Sport dell'Emilia Romagna, promuove un:

CORSO AVANZATO PER ISTRUTTORE SETTORE GIOVANILE

date corso	scadenza iscrizioni
5, 12, 19 e 26 maggio 2018	30 aprile 2018



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

Destinatari: Aspiranti e/o istruttori del Settore Giovanile e Centri di Avviamento allo Sport; tecnici federali; istruttori; allenatori; atleti; studenti e laureati in Scienze Motorie.

Docenti: Franco Merni, Gabriele Semprini, Silvia Casadei, Gianluca Caimmi e Mauro Pellegrini

Quando: 5, 12, 19 e 26 maggio 2018 – 4 appuntamenti di teoria e pratica in palestra

Dove: Teoria Sala Riunioni Coni Point Ravenna, Via Pirano 5 (3° piano)
Pratica Campo Scuola "E.Marfoglia", Via Falconieri, 25 - Ravenna

Quota: € 30,00 per diritti di segreteria

Programma:

MODULO 1-2 (4 ore teoria) Sabato 5 maggio 2018 – 9.00 - 13.00 - Sede: sala riunioni Coni Ravenna

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 super compensazione
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) Sabato 5 maggio 2018 – ore 14.00 – 18.00 Sede: sala riunioni Coni Ravenna

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 12 maggio 2018 - 9.00 – 13.00 - Sede: Campo Scuola di Ravenna

Docente : Gianluca Caimmi

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 12 maggio ore 14.00 – 18.00 - Sede: Campo Scuola di Ravenna

Docente : Silvia Casadei

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 8-9 (2 ore teoria) Sabato 19 maggio ore 9.00 – 13.00 - Sede: sala riunioni Coni Ravenna

Docente: Mauro Pellegrini

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
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 26 maggio ore 9.00 – 13.00 - Sede: Campo Scuola di Ravenna

Docente: Gianluca Caimmi

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

Nota: L'attivazione del corso è soggetta al raggiungimento di un numero minimo di quindici iscritti.

Modalità di iscrizione: E' necessario effettuare una pre-iscrizione inviando una e-mail al CONI Point di Ravenna: ravenna@coni.it, con indicazione di cognome e nome, recapito telefonico ed e-mail personale entro il **30.04.2018** (verranno prese in considerazione le iscrizioni in base all'ordine di arrivo). Al raggiungimento del numero di 15 partecipanti verrà inviata una comunicazione, dal CONI Point di Ravenna, di conferma del corso con i dati per il versamento della quota di iscrizione di € 30,00 e il modulo di iscrizione da compilare e rimandare con copia del bonifico entro il **04.05.2018**.

Importante: Non verranno restituite le quote d'iscrizione prima dell'attivazione del corso da parte del Coni Point Ravenna, pertanto si chiede di attenersi scrupolosamente alle scadenze sopraindicate.

Info: Coni Point Ravenna – tel.: 0544 421035, fax: 06 32723889