

SANDRO DONATI

CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICI DI MEZZOFONDO E VELOCITA'

Il Comitato Regionale Fidal Lazio organizza un Corso di Formazione per Tecnici di Mezzofondo e Velocità: l'intero corso sarà tenuto dal Prof. SANDRO DONATI E persegue l'obiettivo, anzitutto, di sviluppare la capacità pratica dell'allenatore di gestire le esercitazioni e di intervenire sugli atleti adattandosi alle loro caratteristiche.

In secondo luogo mira a fornire la capacità di valutare le peculiarità dei giovani atleti e di formulare un piano di crescita bilanciato tra obiettivi immediati ed obiettivi futuri.

Inoltre il Corso si prefigge di promuovere un allenamento flessibile che tenga conto delle risposte effettive degli atleti e non di mere e rigide teorie di pianificazione.

Le lezioni teoriche si alterneranno a quelle pratiche per le quali verrà chiesto, volta per volta, di portare atleti, alle prime armi o già impostati.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti:

PRINCIPI GENERALI DELL'ALLENAMENTO

CENNI FISILOGIA- BIOMECCANICA DELLA CORSA

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO GIOVANILE

TECNICA E PROGRESSIVITA' DELLE ESERCITAZIONI - VIDEO ANALISI

Il Corso si svolgerà presso il Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito, Via degli Arditi 1 Roma.

La partecipazione al Corso sarà interamente gratuita e si svolgerà secondo il seguente calendario:

- **domenica 15 Dicembre 2019, dalle ore 13,30 alle ore 16,45**

- **mercoledì 8 Gennaio 2020, dalle ore 17,30 alle ore 21,00**

- **mercoledì 22 Gennaio 2020, dalle ore 17,30 alle ore 21,00**

- **sabato 29 Febbraio 2020, dalle ore 13,00 alle ore 16,15**

- **sabato 21 Marzo 2020, dalle ore 13,00 alle ore 16,15**

- **domenica 29 Marzo 2020, dalle ore 14,30 alle ore 17,45**

- **giovedì 9 Aprile 2020, dalle 17,00 alle ore 20,00**

E' previsto un numero chiuso di 40 partecipanti

Al termine del Corso verrà richiesta una tesina a scelta su uno degli argomenti trattati durante gli incontri.

Le migliori 3 tesine saranno premiate con materiale sportivo.

Le iscrizioni dovranno essere inviate presso l'indirizzo tecnico.lazio@fidal.it entro e non oltre giovedì 12 dicembre 2019; alla chiusura iscrizioni sarà pubblicato l'elenco degli ammessi al Corso.

Il Settore Tecnico