

3° LIVELLO TECNICO ALLENATORI SPECIALISTI GRUPPI DI SPECIALITÀ'

1° Incontro: 19-20 gennaio 2019 – ROVERETO

MEZZOFONDO FONDO e MARCIA

Sabato 19 gennaio	9.00 –11.00	CERISM Rovereto La Biomeccanica della corsa prolungata: basi, rendimento, efficienza	Barbara Pellegrini
	11.00-13.00	Test di valutazione dell'endurance: dal laboratorio al campo	Barbara Pellegrini e collaboratori
	14.30	Convegno Tecnico Cross Villa Lagarina: accredito partecipanti	
	15.00 – 16.30	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare	Giuseppe Coratella
	16.30 – 18.30	HIIT – high intensity interval training & new interval training: Aspetti metodologici, similitudini e differenze, ricadute pratiche nella metodologia di allenamento	Antonio La Torre
Domenica 20 gennaio	9.00 –12.00	Palestra scuole elementari Villa Lagarina: Cosa e come fare per prevenire gli infortuni, buone pratiche basate all'evidenza	Giuseppe Coratella
	12.30 –14.30	Partecipazione come osservatori al Cross Internazionale Villa Lagarina	

1° Incontro: 19-20 gennaio 2019 – ROMA CPO G. ONESTI

PROVE MULTIPLE

Sabato 19 gennaio	14.00 – 18.00	L'Organizzazione delle Prove Multiple in Francia e presentazione del Centro Federale di Montpellier	Jean Yves Cochand
Domenica 20 gennaio	9.00 –10.30	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work	Claudio Mantovani Angelo Altieri
	10.45 –11.30	L'allenamento della forza nelle Prove Multiple	Jean Yves Cochand
	11.30 – 12.30	Le particolarità di un Campionato importante	Jean Yves Cochand
	12.30 – 13.00	Commenti e conclusione	Elio Locatelli

1° Incontro: 26-27 gennaio 2019 - FORMIA CPO

**VELOCITA' OSTACOLI
SALTI
LANCI**

Velocità Ostacoli

Sabato 26 gennaio	9.00 –13.00	Inizio lavori, Introduzione La scuola italiana della velocità	Filippo Di Mulo Francesco Uguagliati
	15.00 –17.00	Fattori che determinano la prestazione dello sprinter. La tecnica di corsa e le sue componenti cinematiche e dinamiche	Filippo Di Mulo Gaspare Pavei
	17.00-19.00	La bioenergetica nelle gare di sprint Analisi ritmica del record mondiale dei 100 metri	Filippo Di Mulo
Domenica 27 gennaio	9.00 –11.00	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare	Giuseppe Coratella
	11.00 –13.00	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work	Claudio Mantovani Angelo Altieri

Salti

Sabato 26 gennaio	9.00 –11.00 11.00-13.00	Basi di Biomeccanica generale Filosofia dei Salti (Gli insegnamenti di Zotko)	Gaspare Pavei Claudio Mazzaufu
	15.00 –16.00 16.00-17.30 17.30-19.00	Caratteristiche generali dei salti Tecnica e biomeccanica del Salto in Lungo Tecnica e biomeccanica del Salto Triplo	Elio Locatelli Elio Locatelli Claudio Mazzaufu
Domenica 27 gennaio	9.00 –11.00	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work	Claudio Mantovani Angelo Altieri
Domenica 27 gennaio	11.00 –13.00	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare	Giuseppe Coratella

Lanci

Sabato 26 gennaio	9.00 –11.00 11.00-13.00	Basi di Biomeccanica generale Il modello tecnico: parametri cinematici e dinamici	Gaspare Pavei Gaspare Pavei
	15.00 –17.00 17.00-19.00	Tecnica del Getto del PESO Tecnica del Lancio del GIAVELLOTTO	Renzo Roverato Sergio Bonvecchio
Domenica 27 gennaio	9.00 –11.00	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work	Claudio Mantovani Angelo Altieri
	11.00 –13.00	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare	Giuseppe Coratella