



Centro Studi

## CORSO NAZIONALE ALLENATORI

Formia, 5-10 settembre 2017

	Modulo 1 – TEORICO-SCIENTIFICO		
	Modulo 2 – TECNICO-METODOLOGICO		
			modulo
Martedì 5-set-17	9.45-10.00	Accredito – Apertura dei lavori	
	10.00-12.00	Metodologia della valutazione - rif. endurance	2
	12.00-13.30	Fisiologia dello sport e medicina	1
	15.00-17.30	Fisiologia dello sport e medicina	1
	17.30-19.30	Psicologia dello sport	1
Mercoledì 6-set-17	8.30-10.30	Metodologia della valutazione - rif. potenza	2
	10.30-13.00	Postura, core-stability	2
	14.30-16.00	Sviluppo della forza	2
	16.00-18.00	Principi generali di biomeccanica	1
	18.00-20.00	Metodologia dell’allenamento	1
Giovedì 7-set-17	8.30-10.30	Metodologia dell’insegnamento	1
	Modulo 3 - TECNICO-TEORICO		
	Modulo 4 - TECNICO-PRATICO		
	10.30-12.30	Il mezzofondo e il fondo	3
	14.30-16.30	Il mezzofondo e il fondo	4
	16.30-18.30	Salto in alto	4
	18.30-19.30	I salti	3
	21.00-22.30	I salti (continua)	3
Venerdì 8-set-17	08.30-11.00	Salvi in estensione	4
	11.00-13.00	La velocità	3
	15.00-17.00	Salto con l’asta	4
	17.00-19.30	La velocità	4
	21.00-22.30	I lanci	3
Sabato 9-set-17	08.30-11.00	I lanci: peso e martello	4
	11.00-13.30	I lanci: giavellotto e disco	4
	15.30-17.30	Gli ostacoli	4
	17.30-19.30	Marcia	4
Domenica 10-set-17	8.30-11.00	Prove multiple	4
	11.00-12.00	Valutazione formativa	
	12.00	Chiusura del corso	

INSEGNAMENTI GENERALI

INSEGNAMENTI TECNICI

N.B. L’orario può subire variazioni, sempre comunque all’interno del periodo previsto

