

**Corso per allenatori specialisti 2013-14**  
**Programma mezzofondo - fondo - marcia**  
**Coordinatore: Piero Incalza**

**1° Incontro – 4/5 gennaio 2014 - Formia**

Sabato	9.00 – 11.00	Presentazioni individuali PW
Sabato	11.00 – 13.00	Presentazioni individuali PW
Sabato	15.00 – 17.00	Metodologia della ricerca : rigore scientifico ed elementi di criticità nell’analisi della prestazione sportiva
Sabato	17.00 – 19.00	Tecnica e biomeccanica della corsa prolungata
Domenica	9.00 – 11.00	Gli “ingredienti” di un atleta di successo
Domenica	11.00 – 13.00	Esercitazioni speciali e Circuit Training in atleti di elevata qualificazione (PRATICO)

**2° Incontro – 1/2 marzo 2014 - Tirrenia**

Sabato	9.00 – 11.00	Tecnica e biomeccanica della marcia
Sabato	11.00 – 13.00	Elementi di programmazione nel marciatore di alta qualificazione
Sabato	15.00 – 17.00	L’apparato locomotore e le sollecitazioni da sovraccarico funzionale: aspetti anatomo-patologici delle discipline cicliche di durata
Sabato	17.00 – 19.00	Sovraccarico funzionale nelle specialità di durata – Valutazione, Terapie, prevenzione
Domenica	9.00 – 11.00	Programmazione e pianificazione degli 800
Domenica	11.00 – 13.00	Programmazione e pianificazione dei 1500 metri

**3° Incontro – 17/18 maggio 2014 – Ferrara**

Sabato	9.00 – 11.00	Modelli di organizzativi “occidentali” per l’attività sportiva di elevata qualificazione
Sabato	11.00 – 13.00	Programmazione e gestione dell’atleta di livello internazionale
Sabato	15.00 – 17.30	Coaching : fissare gli obiettivi e gestire il team
Sabato	17.30	Campionato Italiano m.10000 su pista
Domenica	9.00 – 10.00	Basi neurofisiologiche degli stati emozionali
Domenica	10.00 – 11.00	Strumentazioni hardware e software per il Biofeedback
Domenica	11.00 – 12.00	L’assessment psicofisiologico: l’importanza del profilo da stress (Esercitazione pratica)
Domenica	12.00 – 13.00	Protocolli di Training di Biofeedback nelle specialità aerobiche

**4° Incontro – 18/19 ottobre 2014 - Tirrenia**

Sabato	9.00 – 11.00	Protocolli e strumenti di valutazione nelle specialità di durata (pratico)
Sabato	11.00 – 13.00	Lettura e interpretazione dei dati raccolti nei test di valutazione e

		nel controllo dell'allenamento e della gara
Sabato	15.00 – 17.00	Programmazione e pianificazione dei 5 e 10.000 metri
Sabato	17.00 – 19.00	Programmazione, pianificazione e tecnica dei 3000 siepi
Domenica	9.00 – 11.00	Programmazione e pianificazione della maratona
Domenica	11.00 – 13.00	Programmazione e pianificazione della maratona

#### 5° Incontro – 15/16 novembre 2014 - Tirrenia

Sabato	9.00 – 11.00	Effetti dell'allenamento in altura per gli atleti di lunghe distanze
Sabato	11.00 – 13.00	Metodi e tecniche posturali nella marcia e nella corsa prolungata (pratico)
Sabato	15.00 – 17.00	Esercitazioni speciali e Circuit Training in atleti di elevata qualificazione (pratico – 2^parte)
Sabato	17.00 – 19.00	Presentazioni sullo stato dei PPWW
Domenica	9.00 – 11.00	Presentazioni sullo stato dei PPWW
Domenica	11.00 – 13.00	Prospettive e ruoli del tecnico specialista nell'organizzazione federale – Chiusura del corso