

Corso per allenatori specialisti 2013-14

Programma salti

Coordinatore: Claudio Mazzaufò

1° Incontro – 4/5 gennaio 2014 – Formia, CPO

Sabato	9.00 – 13.00	Presentazioni individuali PW
Sabato	15.00 – 18.00	Tecnica e biomeccanica del salto con l'asta
Sabato	18.00 – 20.00	Filosofia dei salti secondo la scuola di Robert Zotko
Domenica	9.00 – 12.00	Tecnica e biomeccanica del salto in alto

2° Incontro – 29/30 marzo 2014 – Roma, Scuola dello Sport

Sabato	10.00 – 13.00	Il balzo e il suo utilizzo nell'allenamento del saltatore
Sabato	15.00 – 17.00	Da medaglia a medaglia - La via italiana ai salti in estensione
Sabato	17.00 – 20.00	Da medaglia a medaglia - La via italiana ai salti in estensione
Domenica	9.00 – 13.00	Tecnica e biomeccanica del salto in lungo e del salto triplo

3° Incontro – 12/13 aprile 2014 – Modena, impianto “La Fratellanza” via Piazza, ad. Campo atletica

Sabato	10.00 – 13.00	Strategia di gestione di un talento nel passaggio delle varie categorie
Sabato	15.00 – 18.00	Analisi dell'allenamento del saltatore in alto
Sabato	18.00 – 20.00	I mezzi speciali dell'allenamento
Domenica	9.00 – 13.00	La programmazione dell'allenamento del salto in alto

4° Incontro – 18/19 ottobre 2014 – Pescara, sede CONI regionale, sala Paschà, via Botticelli 28

Sabato	9.00 – 13.00	L'allenamento della forza dei saltatori, aspetti teorici e pratici
Sabato	15.00 – 19.00	La programmazione dell'allenamento del salto con l'asta
Domenica	9.00 – 13.00	La programmazione dell'allenamento dei salti in estensione

5° Incontro – 15/16 novembre 2014 – Formia, CPO

Sabato	9.00 – 13.00	Da medaglia a medaglia - Le esperienze di allenamento di un allenatore vincente
Sabato	15.00 – 19.00	Esperienze di allenamento di un giovane allenatore con atleti Top
Domenica	9.00 – 13.00	Il controllo dell'allenamento del saltatore

N.B. Il programma potrà subire variazioni che saranno comunicate tempestivamente agli interessati