

Corso per allenatori specialisti 2013-14

Programma velocità/ostacoli

Coordinatore: Giovanni Bongiorni

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

Sabato	9.00 – 13.00	Introduzione La scuola italiana della velocità
Sabato	15.00 – 17.00	Work project 12 presentazioni
Sabato	17.00 – 19.00	Work project 12 presentazioni
Domenica	9.00 – 11.00	Tecnica della corsa e sue componenti cinematiche e dinamiche
Domenica	11.00 – 13.00	Modello biomeccanico della corsa dei 100 metri e variazioni nella struttura di passo in funzione della velocità

2° Incontro – 22/23 marzo 2014 – Roma, Scuola dello Sport

Sabato	9.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none">● La tecnica negli ostacoli (cinematica e dinamica)● Differenza tra cinematica e dinamica e loro interazione con la ritmica (pratica)● Mezzi di allenamento specifici per la resistenza veloce dei 110 Hs
Sabato	15.00 – 19.00	Mezzi di allenamento - 1) Lo sviluppo delle diverse espressioni di forza e loro influenza nelle prestazioni di sprint
Domenica	9.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none">● Il “modello ritmico” e le esercitazioni di corsa rapida e ampia mezzi essenziali per la verifica, il controllo e la guida dell’allenamento dello sprinter● Collocazione delle esercitazioni ritmiche e dei vari mezzi dell’allenamento per lo sviluppo della frequenza e dell’ampiezza nel piano di allenamento annuale● Parte pratica : analisi tecnica e didattica della corsa rapida e ampia

3° Incontro – 5/6 aprile 2014 – Formia, CPO

Sabato	9.00 – 13.00	Mezzi di allenamento: 2) La velocità: mezzi e metodi 3) La resistenza veloce
Sabato	15.00 – 19.00	<ul style="list-style-type: none">● Il modello ritmico nelle gare veloci con ostacoli● La ritmica dei 100 Hs● Mezzi di allenamento specifici per la resistenza veloce dei 100 Hs.
Domenica	9.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none">● Il modello ritmico nei 400 Hs● Esercitazioni per la ritmica negli ostacoli ed errori ritmici più frequenti

4° Incontro – 18/19 ottobre 2014 - Schio

Sabato	9.00 – 13.00	Mezzi di allenamento: 4) Mezzi e metodi della resistenza lattacida per le gare di sprint 5) Mezzi e metodi della potenza aerobica per i 400
--------	--------------	---

Sabato	15.00 – 19.00	Mezzi di allenamento: 6) Esercizi tecnici e ritmici 7) La super velocità, ultimo mezzo d'incremento della velocità
Domenica	9.00 – 13.00	Mezzi di controllo da campo (test) e loro significato Chiave di lettura dei test per una corretta interpretazione dello sviluppo dell'allenamento

5° Incontro – 15/16 novembre 2014 - Tirrenia

Sabato	9.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione e ciclizzazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi e delle età • La distribuzione ottimale dello sforzo nelle gare di velocità
Sabato	15.00 – 19.00	<ul style="list-style-type: none"> • Partenza dai blocchi, analisi tecnica e biomeccanica • Esperienze di studio sulla partenza dai blocchi • Parte pratica: Esercizi propedeutici e progressione didattica
Domenica	9.00 – 13.00	<ul style="list-style-type: none"> • Le staffette del programma veloce • Tecniche di cambio nella 4x100 e nella 4x400 e criteri di scelta dei frazionisti • Esercitazioni pratiche

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