

# CORSO NAZIONALE ALLENATORI

Formia, 9-14 luglio 2014

|   |                    |  |                     |
|---|--------------------|--|---------------------|
| <b>Modulo 1 – TEORICO-SCIENTIFICO</b><br><b>Modulo 2 – TECNICO-METODOLOGICO</b> |                    |  |                     |
| <b>Mercoledì</b><br><br><b>09-lug</b>   | <b>9.45-10.00</b>  | <b>Accredito – Apertura dei lavori</b>                     | <b>Aula</b>         |
|   | <b>10.00-11.30</b> | <b>Metodologia dell'allenamento</b>                        | <b>Aula</b>         |
|   | <b>11.30-13.45</b> | <b>Psicologia dello sport</b>                              | <b>Aula</b>         |
|   | <b>15.00-20.00</b> | <b>Fisiologia dello sport, medicina e nutrizione</b>       | <b>Aula</b>         |
| <b>Giovedì</b><br><br><b>10-lug</b>   | <b>8.30-11.00</b>  | <b>Metodologia dell'insegnamento</b>                       | <b>Aula</b>         |
|   | <b>11.00-13.00</b> | <b>Sviluppo della forza e principi di biomeccanica</b>     | <b>Aula</b>         |
|   | <b>15.00-17.15</b> | <b>Il ruolo dell'allenatore nella gestione dell'atleta</b> | <b>Aula</b>         |
|   | <b>17.15-19.00</b> | <b>Sviluppo della forza e principi di biomeccanica</b>     | <b>Aula</b>         |
|   | <b>20.30-22.00</b> | <b>Metodologia della valutazione</b>                       | <b>Aula</b>         |
| <b>Modulo 3 - TECNICO-TEORICO</b><br><b>Modulo 4 - TECNICO-PRATICO</b>          |                    |  |                     |
| <b>Venerdì</b><br><br><b>11-lug</b>   | <b>8.30-10.30</b>  | <b>I lanci</b>   | <b>Aula</b>         |
|   | <b>10.30-13.00</b> | <b>Mezzofondo e il fondo</b>                               | <b>Aula</b>         |
|   | <b>15.00-16.00</b> | <b>Mezzofondo e fondo</b>                                  | <b>Aula</b>         |
|   | <b>16.00-18.00</b> | <b>I salti</b>   | <b>Aula</b>         |
|   | <b>18.00-20.00</b> | <b>La velocità</b>   | <b>Aula</b>         |
| <b>Sabato</b><br><br><b>12-lug</b>  | <b>8.30-10.30</b>  | <b>La velocità</b>   | <b>Pratica</b>      |
|   | <b>10.30-13.00</b> | <b>I lanci: giavellotto e disco</b>                        | <b>Pratica</b>      |
|   | <b>14.30-16.30</b> | <b>Salto in alto</b>                                       | <b>Pratica</b>      |
|   | <b>16.30-19.00</b> | <b>Salti in estensione</b>                                 | <b>Pratica</b>      |
| <b>Domenica</b><br><br><b>13-lug</b>  | <b>8.30-11.00</b>  | <b>I lanci: peso e martello</b>                            | <b>Pratica</b>      |
|   | <b>11.00-13.30</b> | <b>Prove multiple</b>                                      | <b>Aula</b>         |
|   | <b>15.30-18.00</b> | <b>Salto con l'asta</b>                                    | <b>Aula/Pratica</b> |
|   | <b>18.00-20.00</b> | <b>Gli ostacoli</b>  | <b>Pratica</b>      |
| <b>Lunedì</b><br><br><b>14-lug</b>  | <b>8.30-11.00</b>  | <b>Marcia</b>  | <b>Pratica</b>      |
|   | <b>11.00-12.00</b> | <b>Valutazione formativa</b>                               | <b>Aula</b>         |
|   | <b>12.00</b>       | <b>Chiusura del corso</b>                                  |                     |