

CORSO NAZIONALE ALLENATORI

Formia, 9-14 luglio 2014

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