

Sommario

PRIMA PARTE – INTRODUZIONE AL COACHING	pagina 17
Capitolo 1 - Sviluppare una filosofia del coaching	pagina 19
Che cosa si intende per filosofia?	
CHE COSA È IL COACHING?	
IL RUOLO DI ALLENATORE	
Sviluppare una filosofia del <i>Coaching</i>	
Conoscenza degli obiettivi	
CONOSCERE QUELLO CHE SI VUOLE RAGGIUNGERE	
Il rapporto atleta-allenatore	
Il codice Etico della IAAF per gli allenatori	
DOPING IN ATLETICA	
Le abilità del <i>Coaching</i>	
Capitolo 2 - Crescita e sviluppo	pagina 25
Sviluppo fisico	
Modelli di crescita	
CAMBIAMENTI NELLE DIMENSIONI	
Modelli di crescita	
CAMBIAMENTI NELLE PROPORZIONI	
Spurt di crescita	
DIFFERENZE TRA RAGAZZI E RAGAZZE	
SOGGETTI CHE SI SVILUPPANO IN ANTICIPO E IN RITARDO	
Struttura corporea	
Bambini ed attività fisica	
IMPLICAZIONI PER L'ALLENATORE	
Sviluppare il controllo di movimento	
Schemi motori di base dei bambini	
Capacità di base dei bambini	
Finestre di sviluppo delle opportunità	
Sviluppo sociale	
L'immagine di sé	
COME I BAMBINI VEDONO SE STESSI	
INFLUENZA DEGLI ALTRI	
INFLUENZA DELL'ALLENATORE	
Capacità e sforzo	
Quando si verificano errori	
Gioco, sport e competizione	
IL GIOCO DEI BAMBINI	
GIOCO ADULTO	
COMPRESIONE DELLA COMPETIZIONE DA PARTE DEI BAMBINI	
Kids' Athletics	
ADATTARE L'ATLETICA AI BAMBINI	
Sviluppare l'atleta	
Sviluppo dell'atleta	
APPROCCIO A LUNGO TERMINE	
FASI DELLO SVILUPPO DELL'ATLETA	

- Fase 1 – Lo stadio Kids’ Athletics
- Fase 2 – La fase delle Prove Multiple
- Fase 3 – La fase di sviluppo per gruppi di specialità
- Fase 4 – La fase della specializzazione
- Fase 5 – La fase della prestazione

Capitolo 3 – Sviluppare la forma fisica pagina 45

Il corpo umano nello Sport e in Atletica Leggera

Cellule - i mattoni della vita

Lo scheletro

I Muscoli

- TIPDI DI FIBRA MUSCOLARE
- COME FUNZIONANO I MUSCOLI
- CONTRAZIONI DINAMICHE
- CONTRAZIONE STATICA

Il sistema nervoso: trasmettere informazioni da un punto ad un altro

Fisiologia dell’Esercizio

I sistemi di energia

L’ Energia Aerobica - Il sistema energetico della resistenza

Il sistema energetico ATP-CP - L’energia dei “primi 10 secondi”

Il sistema del Lattato - Il meccanismo di “collegamento”

Il sistema cardio-respiratorio - Trasportare l’ossigeno per il corpo

- I POLMONI - ARRICCHISCONO IL SANGUE DI OSSIGENO
- IL CUORE - LA POMPA VITALE

I vasi sanguigni e il sangue

Differenze individuali

Composizione corporea

Le componenti della preparazione fisica

Che cos’è la preparazione fisica?

- LE COMPONENTI DELLA PREPARAZIONE FISICA

Sviluppare la resistenza

Resistenza

- RESISTENZA AEROBICA
- RESISTENZA ANAEROBICA

Sviluppo della resistenza

Sviluppo della resistenza generale

Sviluppare la velocità

Velocità

Sviluppo della velocità

- TEMPO DI REAZIONE
- POTENZA

Sviluppare la forza

- TIPDI DI FORZA

Sviluppare la coordinazione

Sviluppare la flessibilità

- CHE COSA È LA FLESSIBILITÀ?
- FLESSIBILITÀ NEL RISCALDAMENTO

Sviluppare la tecnica

Tecniche ed abilità

- ABILITÀ APERTE E CHIUSE

Abilità semplici e complesse
L'apprendimento delle tecniche e delle abilità
Codice Etico degli Allenatori
Riassunto

SECONDA PARTE – PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE pagina 79
Capitolo 1 - Preparazione motoria di base pagina 81

TERZA PARTE – AVVIAMENTO ALLE SPECIALITÀ pagina 110

Le corse sul piano e con gli ostacoli pagina 112

Capitolo 1. La corsa - Struttura del movimento..... pagina 113

I FONDAMENTALI DELLA CORSA

RITMICA DI CORSA E VELOCITÀ

1.1 Le gare

1.2 Il percorso di apprendimento

1.3 Le progressioni didattiche

Capitolo 2. La partenza - Struttura del movimento..... pagina 119

2.1 Note di regolamento

2.2 Il percorso di apprendimento

2.3 Le progressioni didattiche

Capitolo 3. La staffetta - La struttura del movimento..... pagina 127

3.1 Note di regolamento

3.2 *Il percorso di apprendimento*

3.3 Le progressioni didattiche

3.3. 1 Giochi

3.3.2 Esercitazioni sulla tecnica di passaggio del testimone

Capitolo 4. Le corse ad ostacoli - Struttura del movimento.....pagina 137

4.1 Struttura del movimento

4.2 Distanze ed altezze di gara

4.3 Note di regolamento

4.4 Il percorso di apprendimento

4.5 Progressioni didattiche

Capitolo 5. Programmazione ed organizzazione dell'allenamento pagina 147

5.1 Principi e strategie di sviluppo

5.2 Organizzazione dell'allenamento

La marcia pagina 154

1. Introduzione

STRUTTURA DEL MOVIMENTO

2. Note di regolamento

RICHIAMI

AMMONIZIONI

3. Percorso di apprendimento

PROGRESSIONE DIDATTICA

4. Cenni sull'organizzazione dell'allenamento

Generalità sui salti pagina 169

1. Introduzione

2. Struttura del movimento

- 3. L'insegnamento della tecnica di salto
- 4. Cenni sull'organizzazione dell'allenamento

Il salto in lungo pagina 178

1. Introduzione

Descrizione delle fasi del salto

2. La fase di rincorsa

Caratteristiche tecniche

Didattica (la stessa usata dalla velocità)

3. La fase di stacco

Didattica

4. Fase di volo

Didattica

5. Fase di chiusura

Caratteristiche tecniche

Didattica

6. Progressione didattica finale

Il salto triplo pagina 189

1. Introduzione

Descrizione delle fasi del salto

2. Fase di rincorsa

Caratteristiche tecniche

Didattica

3. Progressione didattica finale

Il salto in alto pagina 200

1. Introduzione

2. Descrizione delle fasi del salto

Rincorsa

Caratteristiche tecniche

Didattica

3. Preparazione allo stacco

Obiettivo

Caratteristiche tecniche

4. Stacco

Il salto con l'asta pagina 210

1. Introduzione

Rincorsa

1.1 Impugnatura e corsa con l'asta

1.2 Sviluppo della rincorsa

1.3 Fase di presentazione

2. Fase di stacco

2.1 imbucata/stacco

2.2 stacco/sospensione

3. Fase di volo

3.1 Rovesciamento

3.2 Infilata

3.3 Valicamento dell'asticella

4. Fase di atterraggio
5. Step di apprendimento

Generalità sui lanci pagina 224

Caratteristiche generali

Il lanciarsi attraverso l'attività ludica

- LE MODALITÀ DI LANCIO
- LO SVILUPPO DELLA CATENA CINETICA
- L'USO DEI PIEDI IN ROTAZIONE

Caratteristiche specifiche

- LA POSIZIONE DI PARTENZA.
- LA TRASLOCAZIONE O ROTAZIONE.
- IL FINALE DI LANCIO.

Didattica e tecnica del lancio del peso traslocatorio pagina 233

La didattica del lancio del peso in traslocazione

Esercitazioni per la sensibilizzazione dell'attrezzo e per il rilascio

La tecnica del getto del peso in traslocazione

Didattica e tecnica del lancio del peso rotatorio pagina 248

La didattica del lancio del peso in rotazione

La tecnica del getto del peso in rotazione

Lancio del disco pagina 260

La didattica del lancio del disco

Esercitazioni per la tenuta e la padronanza del disco in mano

Esercitazioni per la corretta uscita del disco

Esercitazioni per l'apprendimento del gesto in pedana

Didattica del lancio del giavellotto pagina 270

Esercizi didattici per l'insegnamento della tecnica del lancio del giavellotto

Lanci dalla posizione laterale - lancio da fermo

Le andature con attrezzo

I principali errori e la loro correzione

Tecnica del lancio del giavellotto pagina 281

Elementi della tecnica e rispettive fasi

Analisi tecnica delle fasi di lancio

- FASE CICLICA
- FASE ACICLICA
- PASSO IMPULSO
- FINALE DI LANCIO
- FASE DI TRANSIZIONE O DI MONOAPPOGGIO
- FASE DI LANCIO - DOPPIO APPOGGIO ARCO E RILASCIO DELL'ATTREZZO
- RILASCIO DELL'ATTREZZO
- FASE DI RECUPERO

Didattica e tecnica del lancio del martello pagina 289

Progressione didattica

Prima parte - *Introduzione al Coaching*

La tecnica del lancio del martello

I preliminari

L'Organizzazione dell'allenamento

Il riscaldamento

CORSA O GIOCO SPORTIVO

LA GINNASTICA GENERALE

LA GINNASTICA SPECIFICA E/ O LE ANDATURE TECNICHE.

La metodologia dell'insegnamento

FASE DEL METODO NATURALE

FASE DEL METODO ANALITICO

IL METODO GLOBALE

Le prove multiple pagina 301

QUARTA PARTE – MINIGUIDA ATLETICA PARALIMPICA pagina 310

Atletica Leggera paralimpica: aspetti tecnico-didattici ad uso degli operatori sportivi per l'avviamento di giovani atleti disabili

Premessa

Presupposti metodologici

Principi didattici

Le categorie

CIECHI E IPOVEDENTI

La corsa

I salti

I lanci

CEREBROLESI AMPUTATI

PARA – TETRAPLEGICI

I lanci

Esercizi propedeutici

Considerazione finale

Bibliografia