



## 3° LIVELLO TECNICO ALLENATORI SPECIALISTI GRUPPI DI SPECIALITÀ'

### 1° Incontro: 19-20 gennaio 2019 – ROVERETO

#### MEZZOFONDO FONDO e MARCIA

Sabato 19 gennaio	9.00 –11.00	CERISM Rovereto La Biomeccanica della corsa prolungata: basi, rendimento, efficienza
	11.00-13.00	Test di valutazione dell'endurance: dal laboratorio al campo
	14.30	Convegno Tecnico Cross Villa Lagarina: accreditto partecipanti
	15.00 – 16.30	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare
	16.30 – 18.30	HIIT – high intensity interval training & new interval training: Aspetti metodologici, similitudini e differenze, ricadute pratiche nella metodologia di allenamento
Domenica 20 gennaio	9.00 –12.00	Palestra scuole elementari Villa Lagarina: Cosa e come fare per prevenire gli infortuni, buone pratiche basate all'evidenza
	12.30 –14.30	Partecipazione come osservatori al Cross Internazionale Villa Lagarina

### 1° Incontro: 19-20 gennaio 2019 – ROMA CPO G. ONESTI

#### PROVE MULTIPLE

Sabato 19 gennaio	14.00 – 18.00	L'Organizzazione delle Prove Multiple in Francia e presentazione del Centro Federale di Montpellier
Domenica 20 gennaio	9.00 –10.30	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work
	10.45 –11.30	L'allenamento della forza nelle Prove Multiple
	11.30 – 12.30	Le particolarità di un Campionato importante
	12.30 – 13.00	Commenti e conclusione

## 1° Incontro: 26-27 gennaio 2019 - FORMIA CPO

**VELOCITA' OSTACOLI - SALTI - LANCI****Velocità Ostacoli**

Sabato 26 gennaio	9.00 –13.00	Inizio lavori, Introduzione La scuola italiana della velocità
	15.00 –17.00	Fattori che determinano la prestazione dello sprinter. La tecnica di corsa e le sue componenti cinematiche e dinamiche
	17.00-19.00	La bioenergetica nelle gare di sprint Analisi ritmica del record mondiale dei 100 metri
Domenica 27 gennaio	9.00 –11.00	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare
	11.00 –13.00	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work

**Salti**

Sabato 26 gennaio	9.00 –11.00 11.00-13.00	Basi di Biomeccanica generale Filosofia dei Salti (Gli insegnamenti di Zotko)
	15.00 –16.00 16.00-17.30 17.30-19.00	Caratteristiche generali dei salti Tecnica e biomeccanica del Salto in Lungo Tecnica e biomeccanica del Salto Triplo
Domenica 27 gennaio	9.00 –11.00	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work
Domenica 27 gennaio	11.00 –13.00	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare

**Lanci**

Sabato 26 gennaio	9.00 –11.00 11.00-13.00	Basi di Biomeccanica generale Il modello tecnico: parametri cinematici e dinamici
	15.00 –17.00 17.00-19.00	Tecnica del Lancio del MARTELLO Tecnica del Lancio del GIAVELLOTTO
Domenica 27 gennaio	9.00 –11.00	Cenni di statistica ed elaborazione dati finalizzati al Project Work
	11.00 –13.00	Prevenzione infortuni e ritorno all'attività: cosa fare e cosa non fare