

Corso per allenatori specialisti 2013-14
Programma prove multiple
Coordinatore: Francesco Butteri

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

Sabato	9.00 – 13.00	Presentazioni individuali PW
Sabato	15.00 – 18.00	Tecnica e biomeccanica del salto con l'asta
Sabato	18.00 – 20.00	Filosofia dei salti secondo la scuola di Robert Zotko
Domenica	9.00 – 12.00	Tecnica e biomeccanica del salto in alto

2° Incontro – 5/6 aprile 2014 – Formia, CPO

Sabato	9.00 – 13.00	La tecnica della corsa e il modello ritmico nelle gare veloci e di mezzofondo, 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
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

3° Incontro – 12/13 aprile 2014 – Modena, impianto "La Fratellanza" via Piazza, ad. Campo atletica

Sabato	10.00 – 13.00	Strategia di gestione di un talento nel passaggio delle varie categorie
Sabato	15.00 – 18.00	Analisi dell'allenamento del saltatore in alto
Sabato	18.00 – 20.00	I mezzi speciali dell'allenamento
Domenica	9.00 – 13.00	La programmazione dell'allenamento del salto in alto

4° Incontro – 18/19 ottobre 2014 - Ascoli Piceno

Sabato	9.00 – 11.00	Il lancio del disco: i principi fondamentali dell'avviamento
Sabato	11.00 – 13.00	La tecnica del lancio del peso secondo i canoni meccanici
Sabato	15.00 – 17.00	Gli esercizi di preparazione speciale del lancio del peso
Sabato	17.00 – 19.00	L'allenamento della forza, le diverse espressioni della forza del lanciatore
Sabato	21.00 – 23.00	Tecnica del lancio del giavellotto
Domenica	9.00 – 13.00	La forza <ul style="list-style-type: none"> • La forza massima, aspetti metodologici • La forza esplosiva, aspetti metodologici • L'allenamento della forza nei giovani • La metodologia dell'allenamento della forza

5° Incontro – 15/16 novembre 2014 – Formia, CPO

Sabato	9.00 – 13.00	Tecnica del salto con l'asta
Sabato	15.00 – 17.00	I M.C.D. delle discipline che caratterizzano le Prove Multiple per organizzare e indirizzare le strategie tecniche
Sabato	17.00 – 19.00	L'allenamento delle Prove Multiple. Organizzazione e programmazione
Domenica	9.00 – 13.00	L'atleta ed il tecnico delle Prove Multiple dall'attività giovanile a quella assoluta. Suggesti per il controllo dell'allenamento delle Prove Multiple dei giovani e degli atleti evoluti