

## Corso per allenatori specialisti 2013-14

### Programma lanci

Coordinatore: Nicola Silvaggi

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

Sabato	9.00 – 11.00	Presentazioni individuali PW
Sabato	11.00 – 13.00	Il modello tecnico: parametri cinematici e dinamici
Sabato	15.00 – 17.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Criteri e caratteristiche della tecnica sportiva</li><li>• La maestria tecnica</li><li>• Tappe dell'apprendimento tecnico</li></ul>
Sabato	17.00 – 19.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• L'allenabilità della tecnica</li><li>• Tappe dell'apprendimento tecnico</li></ul>
Domenica	9.00 – 11.00	Il lancio del giavellotto: La tecnica e gli spetti biomeccanici
Domenica	11.00 – 13.00	Il lancio del giavellotto: generalità sugli aspetti metodologici

#### 2° Incontro – 22/23 marzo 2014 - Grosseto

Sabato	9.00 – 11.00	Contenuti fondamentali dell'allenamento del lanciatore: <ul style="list-style-type: none"><li>• Caratteristiche degli esercizi</li><li>• L'allenamento generale nelle specialità di lancio</li><li>• La preparazione fisica speciale</li><li>• Scelta dei mezzi e dei metodi</li></ul>
Sabato	11.00 – 13.00	Gli esercizi di preparazione speciale del lancio del giavellotto
Sabato	15.00 – 17.30	La tecnica del lancio del disco secondo i canoni meccanici
Sabato	17.30 – 20.00	Gli esercizi di preparazione fisica speciale del lancio del disco
Domenica	9.00 – 11.00	Le fasi della programmazione nelle specialità: <ul style="list-style-type: none"><li>• aspetti generali</li><li>• Aspetti trasversali della metodologia dell'allenamento nelle varie specialità</li><li>• Peculiarità dell'allenamento e programmazione per l'alta qualificazione</li></ul>
Domenica	11.00 – 13.00	La programmazione <ul style="list-style-type: none"><li>• Forme di base e tipi di programmi di allenamento</li><li>• La periodizzazione</li><li>• la periodizzazione semplice</li><li>• La periodizzazione doppia</li></ul>

#### 3° Incontro – 5/6 aprile 2014 - Schio

Sabato	9.00 – 10.00	Lo stato d'avanzamento del Project Work
Sabato	10.00 – 13.00	La biomeccanica dei lanci
Sabato	15.00 – 17.30	La tecnica del lancio del martello secondo i canoni meccanici
Sabato	17.30 – 20.00	Gli esercizi di preparazione speciale del lancio del martello
Domenica	9.00 – 13.00	Aspetti fisiologici generali <ul style="list-style-type: none"><li>• Dinamica della contrazione muscolare</li><li>• Sistema nervoso e rapporto con la forza e la velocità</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• I meccanismi della forza</li> <li>• I regimi di contrazione</li> <li>• Differenze della forza tra maschi e femmine</li> </ul>
--	--	--

#### 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
Domenica	9.00 – 13.00	<p>La forza</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La forza massima, aspetti metodologici</li> <li>• La forza esplosiva, aspetti metodologici</li> <li>• L'allenamento della forza nei giovani</li> <li>• La metodologia dell'allenamento della forza</li> </ul>

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

Sabato	9.00 – 11.00	Analisi finale del Project Work
Sabato	11.00 – 13.00	<p>Metodi di valutazione dell'allenamento tecnico-didattico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La valutazione del processo didattico</li> <li>• Cosa valutare nel processo didattico</li> <li>• Gli strumenti di valutazione</li> <li>• Organizzazione della valutazione</li> <li>• Interpretazione dei dati</li> </ul>
Sabato	15.00 – 19.00	<p>La valutazione funzionale e attitudinale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principi della valutazione: i test</li> <li>• I metodi di valutazione da laboratorio e da campo</li> <li>• I fattori che determinano la scelta di un test o una batteria di test</li> <li>• La statistica nella valutazione delle qualità fisiche, analisi e interpretazione dei dati</li> <li>• La valutazione della forza, principali test utilizzati</li> <li>• La valutazione dell'equilibrio</li> </ul>
Domenica	9.00 – 11.00	<p>La valutazione funzionale con mezzi tecnologici (parte teorico-pratica)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergo-Jump, Ergo-Power, Platform forche, analisi video</li> </ul>
Domenica	11.00 – 13.00	<i>Da definire</i>

*N.B. Il programma potrà subire variazioni che saranno comunicate tempestivamente agli interessati*