

Nuovo manuale dell'istruttore di atletica leggera

Sommario

Prima parte – Introduzione al Coaching

Capitolo 1 - Sviluppare una filosofia del coaching

Che cosa si intende per filosofia?

CHE COSA È IL COACHING?

IL RUOLO DI ALLENATORE

Sviluppare una filosofia del *Coaching*

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 *Coaching*

Capitolo 2 - Crescita e sviluppo

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

Il corpo umano nello Sport e in Atletica Leggera

Cellule - i mattoni della vita

Lo scheletro

I Muscoli

TIPI 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

TIPI 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

Introduzione
Preparazione motoria di base generale
Preparazione motoria di base speciale
Obiettivi della PMdB
Il riscaldamento
Aspetti metodologici importanti
Esercizi di corsa
Esercizi di combinazione motoria
Esercizi di stacco su tappetone
Esercizi con palloni medicinali
Esercizi con elastici
Esercizi di balzi e balzelli

Terza parte – Avviamento alle specialità

Le corse

1. La corsa - Struttura del movimento
I FONDAMENTALI DELLA CORSA
RITMICA DI CORSA E VELOCITÀ
1.1 Le gare
1.2 Il percorso di apprendimento
1.3 Le progressioni didattiche
2. La partenza - Struttura del movimento
2.1 Note di regolamento
2.2 Il percorso di apprendimento
2.3 Le progressioni didattiche
3. La staffetta - La struttura del movimento
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
4. Le corse ad ostacoli - Struttura del movimento
4.1 Distanze ed altezze di gara
4.2 Note di regolamento
4.3 Il percorso di apprendimento
4.4 Progressioni didattiche
5. Programmazione ed organizzazione dell'allenamento
5.1 Principi e strategie di sviluppo
6. Organizzazione dell'allenamento

La marcia

1. Introduzione
STRUTTURA DEL MOVIMENTO
2. Note di regolamento
RICHIAMI
AMMONIZIONI
3. Percorso di apprendimento
PROGRESSIONE DIDATTICA
4. Cenni sull'organizzazione dell'allenamento

I salti - Generalità

1. Introduzione
2. Struttura del movimento
3. L'insegnamento della tecnica di salto
4. Cenni sull'organizzazione dell'allenamento

Il salto in lungo

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

1. Introduzione
Descrizione delle fasi del salto
2. Fase di rincorsa
Caratteristiche tecniche
Didattica
3. Progressione didattica finale

Il salto in alto

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

Introduzione

1. 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 ROVESCIAIMENTO
 - 3.2 INFILATA
 - 3.3 VALICAMENTO DELL'ASTICELLA
4. Fase di atterraggio
5. Step di apprendimento

Lanci - Generalità

Caratteristiche generali

Il lanciare 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

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

La didattica del lancio del peso in rotazione

La tecnica del getto del peso in rotazione

Lancio del disco

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

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 giavelotto

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

Progressione didattica

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

Quarta parte – Miniguia Atletica paralimpica

Atletica Leggera adattata: 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