

La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
Organizza
Corso per Istruttore di secondo livello

Ancona ,

Finalità: Il corso intende fornire gli elementi fondamentali per la formazione di istruttori federali di II livello. In base a quanto stabilito dalle linee guida della Scuola centrale saranno approfondite nozioni per la parte generale mentre la parte specifica sarà a cura della rispettiva Federazione sportiva.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi.

Data:

Sede: Gli incontri si svolgeranno presso la **Sala Riunioni Coni Comitato Regionale Marche**, Strada Provinciale Cameranense, 60029 Varano, Ancona e presso la **Sala Riunione del Coni Point di Ancona** Curva Nord Stadio del Conero Ancona

Relatori:

Programma

Domenica 10 febbraio 2019

- Ore 8.30 Accredito dei partecipanti
- Ore 9.00 **Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo**
- Fattori della prestazione sportiva, strutturali e funzionali;
 - Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati;
 - Analisi del concetto di modello di prestazione, aspetti generali;
 - Classificazione delle attività sportive:
dal punto di vista energetico;
prevedibilità ambientale;
impegno motorio e cognitivo;
 - Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno e esterno;
 - Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico.
- Ore 13.00 Pausa Pranzo
- Ore 14.00 Disabilità: sport e inclusione
- Ore 16.00 Termine dei lavori

Domenica 10 marzo 2019

- Ore 8.30 Accredito dei partecipanti
- Ore 9.00 **Sviluppo motorio e capacità coordinative**
- Lo sviluppo motorio. Età biologica e età cronologica;
 - Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive;
 - Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base;
 - Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative, differenze fra gruppi di sport.
- Ore 11.00 **La mobilità articolare**
- Definizione della mobilità articolare;
 - L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport;
 - Principali metodi di allenamento della mobilità articolare;
 - Mezzi di allenamento della mobilità articolare, esercitazione pratica in situazione, esercizi di tipo statico e dinamico.
- Ore 13.00 Termine dei lavori e consegna degli attestati

Domenica 24 marzo 2019

- Ore 8.30 Accredito dei partecipanti
- Ore 9.00 **La forza, la velocità e la resistenza**
- Definizione della forza e classificazioni, forza massima, veloce, resistente; forza resistente; forza attiva e reattiva;
 - Velocità e rapidità;
 - Evoluzione della forza;
 - Definizione generale di resistenza;
 - Classificazione della resistenza;
 - Evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età.
- Ore 13.00 Termine dei lavori e consegna degli attestati

Modalità di iscrizione: Il corso è riservato ai tecnici federali i quali confermeranno la propria partecipazione attraverso la Federazione, che a sua volta trasmetterà l'elenco dei partecipanti alla scrivente scuola.

Quota di iscrizione: L'iscrizione è gratuita.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

