

corsi di aggiornamento 2004 - area metodologica dell'allenamento di alto livello

CORSO DI AGGIORNAMENTO
Gli appuntamenti della Scuola Regionale dello Sport delle Marche

Rivolto a: tecnici delle società sportive.

Considerazioni preliminari: la formazione degli operatori sportivi si basa sulla padronanza dei fondamenti della scienza dello sport, a cui deve seguire una congrua abilità di applicazione degli stessi nelle risoluzioni dei problemi di campo. Essendo la scienza applicata allo sport in continua evoluzione l'aggiornamento riveste un ruolo imprescindibile e quindi fondamentale per chi si occupa della formazione degli operatori del settore.

SEDI i corsi si svolgeranno in due diverse sedi, Ancona e Porto Sant'Elpidio (per Ascoli Piceno e Macerata)

1^ Incontro, parte generale simile per tutti i Tecnici appartenenti a varie Federazioni Sportive.

16 aprile(AN) – 23 aprile(AP-MC) 2004

h 18.00 – 19.30 - **La Forza muscolare, aspetti fisiologici;**

h 19.30 – 21.30 - **La Forza muscolare, aspetti metodologici generali, nella programmazione degli sport individuali e di squadra.**

2^ incontro parte specifica

30 aprile(AN) – 14 maggio(AP-MC) 2004

h 18.00 – 19.30 - **Allenamento della Forza negli sport a impegno prevalentemente anaerobico lattacido** (durata 20/45 secondi) .

Quindi: - 200 e 400 m nell'atletica leggera; Body building; Pattinaggio a rotelle e su ghiaccio 500 m velocità; Ciclismo su pista; Nuoto 50 m; Nuoto pinnato 50 m in apnea e 100 m sub; ginnastica;

h 19.30 – 21.30 - **Allenamento della Forza negli sport a impegno prevalentemente anaerobico alattacido** (o di potenza)

Quindi: - a prevalente impegno di forza come nel Sollevamento pesi; a prevalente impegno impulsivo come nell'Atletica Leggera (lancio del Disco, Martello, Peso, Giavellotto); a prevalente impegno propulsivo:

a) Contro gravità - Atletica leggera: Salto; Salto con l'asta

b) Gravità costante - Atletica leggera: 100 m; 110 ostacoli; Salto in lungo; Salto triplo; Ciclismo : Velocità individuale; Velocità tandem; ginnastica volteggi;

3^ incontro, parte specifica

4 giugno(AN) – 11 giugno(AP-MC) 2004

h 18.00 – 19.30 - **Allenamento della Forza negli sport a impegno aerobico-anaerobico massivo** (durata 45 secondi – 4/5 minuti) .

Quindi: - Nuoto - 100 m, 200 m, 400 m e 400 m; Nuoto pinnato - 200 m sup, 400 m sup, 400 m sub; Canottaggio - Singolo, Due di coppia, Quattro di coppia, Due con, Due senza, Quattro con, Quattro senza, Otto; Canoa - 500 m e 1000 m, Kayak

K1-K2-K4, Canadese C1-C2; Atletica leggera: 800 m, 1500 m, 400 m hs; Pattinaggio su ghiaccio - 1000 m, 1500 m, 3000 m; Pattinaggio rotelle - 500 m, 1500 m; Ciclismo - Inseguimento ind, Inseguimento a squadre, Km da fermo, Keiring; Tiro alla fune; ginnastica ritmica;

h 19.30 – 21.30 - **Allenamento della Forza negli sport a impegno prevalentemente aerobico** (durata superiore a 4-5 minuti)

Quindi: Sci nordico: 15 Km, 30 Km, 50 Km; Ski rol; Nuoto: da 800 m a 25 Km; Nuoto pinnato: 800 m, 800 m sup, 1500 m sup; Ciclismo: su strada, Stayer, Ciclocross, Mountain bike – MTB; Pattinaggio ghiaccio: 5000 m, 10000 m; Trekking; Triathlon (classico): 182 Km ciclismo, 42 Km corsa, 4 Km nuoto; Atletica leggera: 3000 siepi, 5000 m, 10000 m, 20 e 50 Km di marcia, Maratona; Sci alpinismo; Alpinismo scalata vette; Pattinaggio rotelle: 3000 m, 5000 m, 10000 m, 20000 m; Canoa: 10000 m, Kayak K1-K2-K4, Canadese C1-C2;

4[^] incontro, parte specifica

17 giugno(AN) – 9 luglio(AP-MC) 2004

h 18.00 – 21.00- **Allenamento della Forza negli sport a impegno aerobico-anaerobico alternato.**

Quindi: - Calcio, Calcetto, Tennis, Badminton, Squash, Baseball e Softball, Pallavolo, Pelota, Pallone a bracciale, Palla elastica, Pallacanestro, Pallanuoto, Pallamano, Tamburello, Pugilato, Ciclismo (100 km, Pista individuale punti) Hokei su ghiaccio, su prato e a rotelle, Football americano, Rugby, Lotta (greco-romana, libera, Catch, Sumo)

.....

Le domande di iscrizione dovranno essere inviate presso i rispettivi Comitati Provinciali in cui si svolgeranno i corsi.

Al corso sono ammessi solo 40 partecipanti, pertanto saranno prese in considerazione solo le prime 40 domande in ordine di arrivo.

Quota di iscrizione: 20 euro a partecipante quali diritti di segreteria e consegna materiale tecnico-didattico ed attestato che andranno versati al Comitato Provinciale di appartenenza.

Le modalità per il versamento dell'importo saranno definite dal Comitato stesso che ospiterà l'iniziativa.