



Corso Allenatori 3° Grado

**TREDICESIMA
EDIZIONE**

**11 - 19 giugno 2016
16 - 24 luglio 2016**

**Programma
per la preparazione
del colloquio orale**

TERZO GRADO

Cavalese 11 - 19 giugno 2016

Bari 16 - 24 luglio 2016

2016

13° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

Programma di esame

1. ANATOMIA SPORTIVA (Juergen Weineck)

PARTE 3. DESCRIZIONE DEI PIU' IMPORTANTI SISTEMI ARTICOLARI

PARTE 4. ANALISI DI MOVIMENTI SEMPLICI DEL BUSTO E DELLE ESTREMITA'

PARTE 6. ALLENAMENTO ANATOMO-FUNZIONALE DELLA FORZA

2. FISILOGIA DELL'ESERCIZIO FISICO E DELLO SPORT (Jack Wilmore - David L. Costill)

Parte I - I fondamenti del movimento

1. I muscoli e come si muovono

2. Controllo neurologico del movimento

3. Adattamenti muscolari indotti dall'allenamento con sovraccarichi

Parte II - L'energia per il movimento

4. Metabolismo e sistemi energetici

5. Regolazione ormonale dell'esercizio fisico

6. Adattamenti metabolici indotti dall'allenamento

Parte III - Funzione cardiorespiratoria e prestazione fisica

7. Controllo cardiovascolare durante l'esercizio fisico

8. Regolazione respiratoria durante l'esercizio

9. Adattamenti cardiorespiratori indotti dall'allenamento

Per una fruizione ottimale del corso: l'Allievo dovrebbe avere conoscenze preliminari di fisiologia umana, quali quelle che derivano dal possesso di un diploma ISEF o laurea in Scienze Motorie.

Si suggerisce, in ogni caso, di approfondire i seguenti ulteriori argomenti:

Parte V - Ottimizzare la prestazione sportiva

12. L'allenamento sportivo

13. Nutrizione e sport

Parte VI - Considerazioni sull'età e sul genere riferite all'esercizio fisico e allo sport

16. Attività fisica e sport nel bambino e nell'adolescente

18. Attività fisica, sport e differenze di genere.

13° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

Programma di esame

3. L'ALLENAMENTO OTTIMALE (Juergen Weineck)

PARTE PRIMA - LE BASI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

CAPITOLO 1: Teoria dell'allenamento/scienza dell'allenamento • Definizione dei concetti

CAPITOLO 2: Allenamento e allenabilità • Allenatore/coach • Definizione dei concetti

CAPITOLO 3: La capacità di prestazione sportiva • Le caratteristiche della personalità che determinano la prestazione dell'atleta e dell'allenatore

CAPITOLO 4: Lo sviluppo della capacità di prestazione sportiva

CAPITOLO 5: I principi dell'allenamento sportivo

CAPITOLO 6: Pianificazione, organizzazione e analisi del processo di allenamento

CAPITOLO 7: Controllo dell'allenamento e valutazione funzionale (o diagnostica della prestazione)

CAPITOLO 8: Il processo d'allenamento a lungo termine

CAPITOLO 9: Allenamento e periodizzazione

CAPITOLO 10: L'importanza delle gare e della loro pianificazione per lo sviluppo dello stato di allenamento

CAPITOLO 11: I raduni di allenamento come mezzo per il miglioramento della capacità di prestazione sportiva o per la preparazione alle gare

CAPITOLO 12: Principi generali fisiologici e biologici del miglioramento della capacità di prestazione ottenuto attraverso l'allenamento

CAPITOLO 13: Le basi biologiche dell'allenamento dei bambini e degli adolescenti

CAPITOLO 14: Ricerca e promozione del talento nell'età infantile e giovanile

PARTE SECONDA - L'ALLENAMENTO DELLE FORME PRINCIPALI DI SOLLECITAZIONE MOTORIA

CAPITOLO 15: L'allenamento della resistenza

CAPITOLO 16: L'allenamento della forza

CAPITOLO 17: L'allenamento della rapidità

CAPITOLO 18: L'allenamento della mobilità articolare

CAPITOLO 19: L'allenamento delle capacità coordinative

PARTE TERZA - L'ALLENAMENTO DELLA TECNICA E TATTICA SPORTIVA

CAPITOLO 20: L'allenamento della tecnica sportiva

CAPITOLO 21: L'allenamento della tattica sportiva

PARTE QUARTA - L'ALLENAMENTO PSICOLOGICO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ DI PRESTAZIONE SPORTIVA

CAPITOLO 22: Metodi psicologici diretti a migliorare il ristabilimento e la capacità di prestazione fisica

CAPITOLO 23: Metodi psicologici diretti a migliorare il processo di apprendimento della tecnica

CAPITOLO 24: Metodi psicologici diretti a rimuovere i fattori psichici di disturbo che influenzano la capacità di prestazione sportiva

4. STORIA DEL CONCETTO DI ALLENAMENTO

13° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

Programma di esame

5. MANUALE DI CONDIZIONAMENTO FISICO E ALLENAMENTO DELLA FORZA (T.R. Baechle - R.W.Earle)

Capitolo 2 - Bioenergetica dell'esercizio fisico e dell'allenamento

Terminologia essenziale

I sistemi energetici biologici

Esaurimento e rifornimento del substrato

I fattori bioenergetici che limitano il rendimento fisico

L'assorbimento di ossigeno e i contributi del sistema aerobico ed anaerobico all'attività fisica

La specificità metabolica dell'allenamento

Capitolo 3 - Risposte endocrine all'esercizio con sovraccarichi

Sintesi, immagazzinamento e secrezione degli ormoni

I muscoli come bersagli delle interazioni ormonali

Il ruolo dei recettori nella mediazione dei cambiamenti ormonali

Ormoni steroidei e ormoni polipeptidici a confronto

Esercizi con sovraccarichi pesanti e incrementi ormonali

I meccanismi delle interazioni ormonali

I cambiamenti ormonali nel sangue periferico

Gli adattamenti nel sistema endocrino

I principali ormoni anabolici

Gli ormoni surrenali

Ulteriori considerazioni sugli ormoni

Capitolo 4 - Biomeccanica degli esercizi con sovraccarichi

Il sistema muscolo scheletrico

La forza e la potenza nel corpo umano

Fonti di resistenza alla contrazione muscolare

Biomeccanica articolare: problematiche relative all'allenamento con sovraccarichi

Analisi del movimento e prescrizione di esercizio

Capitolo 7 - Le differenze dovute all'età e al sesso e le loro implicazioni nell'allenamento con sovraccarichi

I ragazzi

Le atlete

Gli anziani

Capitolo 11 - Principi di selezione e somministrazione di test

Motivi per cui eseguire test

La terminologia dei test

Valutazione della qualità del test

Selezione dei test

Somministrazione dei test

13° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

Programma di esame

Capitolo 13 - Riscaldamento e stretching

Riscaldamento

Flessibilità

Tipi di stretching

Tecniche di stretching statico

Tecniche di stretching dinamico

Capitolo 14 - Allenamento con sovraccarichi e tecniche di assistenza

Fondamenti di tecnica degli esercizi

Assistenza durante gli esercizi con pesi liberi

Esercizi di allenamento con sovraccarichi

Capitolo 15 - Allenamento con i sovraccarichi

Step 1 : Analisi dei bisogni

Step 2 : Selezione degli esercizi

Step 3 : Frequenza di allenamento

Step 4 : Ordine degli esercizi

Step 5 : Carico di allenamento e ripetizioni

Step 6 : Volume

Step 7 : Periodi di riposo

Capitolo 16 - Allenamento pliometrico

Meccanica e fisiologia pliometrica

Struttura di un programma pliometrico

Considerazioni sull'età

Pliometria e altre forme di esercizio

Considerazioni sulla sicurezza

Esercizi pliometrici

Capitolo 17 - Sviluppo della velocità, dell'agilità e della resistenza alla velocità

Meccanica dei movimenti

Velocità di corsa

Agilità

Metodi per sviluppare velocità e agilità

Progettazione del programma

6. BIOLOGIA DELLO SPORT (Juergen Weineck)

CAPITOLI da 3 a 26 e 40

7. CONTROLLO MOTORIO E APPRENDIMENTO (Schmidt R. A. – Lee T. D.)

PARTE I - INTRODUZIONE AL COMPORTAMENTO MOTORIO

CAPITOLO 2 Metodologia per lo studio della prestazione motoria

CAPITOLO 3 Elaborazione dell'informazione umana

CAPITOLO 4 Attenzione e prestazione

13° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

Programma di esame

PARTE II - CONTROLLO MOTORIO

CAPITOLO 7 Principi di velocità e accuratezza

PARTE III - APPRENDIMENTO MOTORIO

CAPITOLO 13 Il processo di apprendimento

8. MANUALE ALLIEVO ALLENATORE I LIVELLO GIOVANILE (Marco Mencarelli)

Introduzione

Capitolo 1 - La progettazione del sistema di allenamento

1.1: L'identikit della pallavolo

1.2 La classificazione della pallavolo tra le discipline sportive

1.2.1 La pallavolo come sport di situazione

1.2.2 La pallavolo come sport di squadra

1.2.3 La pallavolo come sport basato sul rimbalzo della palla

1.3: Presupposti e conoscenze per lo sviluppo dell'allenamento sportivo

1.4 Cenni di teoria dell'allenamento sportivo

1.5 Presupposti fondamentali utili nell'organizzazione del processo di allenamento

1.5.1 Le capacità del sistema motorio umano

1.5.2 Lo sviluppo e l'accrescimento del giovane e l'evoluzione delle capacità del sistema motorio umano

Capitolo 2 - La stesura del programma di allenamento tecnico

2.1 La costruzione del protocollo di lavoro

2.2 Principi nell'identificazione del protocollo di allenamento tecnico

2.2.1 L'allenamento tecnico e l'allenamento delle capacità di gioco

2.2.2 I meccanismi di risposta alle forme generali di esercizio

Capitolo 3 - Il controllo ed il monitoraggio del sistema di allenamento

3.1 Il controllo e il monitoraggio dei parametri che descrivono il processo di allenamento

3.2 Il modello prestativo

3.3 Il controllo ed il monitoraggio della prestazione tecnico-tattica

3.3.1 La valutazione della prestazione

3.3.2 La valutazione dell'esecuzione tecnica

3.4 Cenni sul controllo ed il monitoraggio della componente organico-muscolare

3.5 Cenni sul controllo ed il monitoraggio dei parametri funzionali

Capitolo 4 - Principi metodologici nell'organizzazione dell'attività giovanile

4.1 L'allenatore del settore giovanile

4.1.1 Conoscere l'atleta giovane e l'atleta adulto

4.1.2 Conoscere le caratteristiche metodologiche dell'intervento sui giovani e sugli atleti adulti

4.1.3 Le competenze prioritarie dell'allenatore del settore giovanile e relativi presupposti

13° CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI TERZO GRADO

Programma di esame

- 4.2 La pianificazione, la programmazione e la periodizzazione
 - 4.3 La pianificazione tecnica nel settore giovanile
 - 4.3.1 Il minivolley
 - 4.3.2 Le caratteristiche delle categorie giovanili
 - 4.4 La pianificazione per lo sviluppo delle qualità fisiche nelle fasce d'età giovanili
 - 4.4.1 Problematiche strutturali del giovane nella fase di accrescimento
 - 4.4.2 Cenni sugli obiettivi della preparazione fisica nelle fasce d'età giovanili
 - 4.5: Cenni sulla pianificazione in ambito promozionale
 - 4.6: Cenni sulla pianificazione in ambito socio-relazionale
9. DVD: i RUOLI, dal PALLEGGIO DIDATTICO all'ALZATA, la SCHIACCIATA E i COLPI d'ATTACCO, dal BAGHER DIDATTICO alla RICEZIONE, il SERVIZIO, il MURO, la DIFESA