



# Corso istruttori atletica 2024



Reggio Emilia

| DATA       | ORA           | LEZIONE  | SEDE   | NOTE  |
|------------|---------------|--|--|---|
| 26/11/2024 | 18.30 - 20.00 | CSI CHI SIAMO?<br>>LA FIGURA DELL' ISTRUTTORE DI ATLETICA.<br>>LA QUALIFICA CSI  | ONLINE   | MATARRESE ALESSANDRO -<br>RESP. FORMAZIONE CSI                  |
| 27/11/2024 | 18.30 - 20.30 | >Le <b>capacità motorie</b> . Le capacità coordinative e condizionali in funzione delle tappe di formazione dell'atleta; fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento; i modelli di prestazione ; il processo di insegnamento e apprendimento | CSI VIA AGOSTI 6 (RE)                            | CAVAZZOLI ARNO<br>EX ATLETA E ISTRUTTORE DI<br>ATLETICA LEGGERA |
| 02/12/2024 | 18.30 - 20.30 | > LO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEL BAMBINO -<br>RAGAZZO<br>> L'APPRENDIMENTO<br>> TECNICHE DI COMUNICAZIONE E GESTIONE DEL GRUPPO  | CSI VIA AGOSTI 6 (RE)                            | MENOZZI ANDREA<br>PSICOLOGO DELLO SPORT                         |
| 04/12/2024 | 18.30 - 20.30 | >LA VELOCITA' E CORSA OSTACOLI- Caratteristiche e applicazioni   | CAMPO ATLETICA<br>"CAMPARADA"<br>VIA MELATO (RE) | CAVAZZOLI ARNO<br>EX ATLETA E ISTRUTTORE DI<br>ATLETICA LEGGERA |
| 11/12/2024 | 18.30 - 20.30 | >IL SALTO - In lungo, triplo ,alto e asta Caratteristiche e applicazioni   | CAMPO ATLETICA<br>"CAMPARADA"<br>VIA MELATO (RE) | CAVAZZOLI ARNO<br>EX ATLETA E ISTRUTTORE DI<br>ATLETICA LEGGERA |
| 18/12/2024 | 18.30 - 20.30 | >IL LANCIO - Caratteristiche e applicazioni  | CAMPO ATLETICA<br>"CAMPARADA"<br>VIA MELATO (RE) | CAVAZZOLI ARNO<br>EX ATLETA E ISTRUTTORE DI<br>ATLETICA LEGGERA |
| 08/01/2025 | 18.30 - 20.30 | >LA RESISTENZA E LA MARCIA - Caratteristiche e applicazioni  | CAMPO ATLETICA<br>"CAMPARADA"<br>VIA MELATO (RE) | CAVAZZOLI ARNO<br>EX ATLETA E ISTRUTTORE DI<br>ATLETICA LEGGERA |
| 15/01/2025 | 18.30 - 20.30 | >COME STRUTTURARE UN ALLENAMENTO   | CSI VIA AGOSTI 6 (RE)                            | CAVAZZOLI ARNO<br>EX ATLETA E ISTRUTTORE DI<br>ATLETICA LEGGERA |
|            |               | >INFORTUNI E PRIMO SOCCORSO  | PIATTAFORMA<br>ONLINE CSI<br>ACADEMY             | FORMATORI CSI   |
|            |               | >ALIMENTAZIONE E SPORT   | PIATTAFORMA<br>ONLINE CSI<br>ACADEMY             | FORMATORI CSI   |
| 29/01/2025 | 19.00 - 20.00 | > <b>ESAME FINALE</b>  | CSI VIA AGOSTI 6 (RE)                            | FORMATORI CSI   |

|  |           |   |
|--|-----------|---|
| MODULI<br>E-LEARNING<br>PIATTAFORMA<br>CSI ACADEMY | <b>B1</b> | Elementi di primo soccorso <b>(Sara Campagna 45 min.)</b>   |
|  | <b>B2</b> | Elementi di anatomia e fisiologia <b>(Sara Campagna 45 min.)</b>  |
|  | <b>B3</b> | La scoperta dei neuroni specchio prospetta un nuovo rivoluzionario rapporto muscolo cervello <b>(Parata Eugenio 30 min)</b> |
|  | <b>B4</b> | Nutrizione e sport: consigli per giovani atleti <b>(Valentina Serafini 45 min.)</b>   |
|  | <b>B5</b> | Esercizio fisico e salute <b>(Francesco Confalonieri 45 min.)</b>   |
|  | <b>B6</b> | Neuroscienze del movimento e processi di apprendimento <b>(Michela Balconi 70 min.)</b>                                     |