

COMITATO REGIONALE CAMPANO

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

Data 26.11.19 dalle 15.30 alle 19.30 Gruppo Giudici Gare

1° modulo: introduzione del corso

L'organizzazione sportiva atletica
Organizzazione delle gare
Regolamenti e giurie per le categorie giovanili
Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
Ruoli in campo
Indicazioni, reclami, primati
Cenni sulle regole tecniche

Data 30.11.19 dalle 9.00 alle 13.00 De Luca Gianluca

2° modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Caratteristiche generali della crescita fisica
I fattori che influenzano e regolano la crescita
Periodi e standard della crescita: misure antropometriche
Le basi anatomiche e fisiologiche
Il funzionamento dei grandi apparati
La contrazione muscolare
Il metabolismo energetico

Data 6.12.19 dalle 15.30 alle 19.30 Bellotti Alfredo

3° modulo: parte A

Gli insegnamenti di base in atletica - Teoria del movimento
I presupposti della prestazione motoria
Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare

L'apprendimento motorio in atletica leggera
La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative)
La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive

Data 9.12.19 dalle 16.00 alle 18.00 Borriello Pasquale

3° modulo: parte B

Caratteristiche psicologiche nei giovani
Motivazione e personalità
Il ruolo del gioco
Relazione istruttore-allievo

Data 14.12.19 dalle 09.00 alle 13.00 Caputo Luciano

3° modulo: parte B

Principi generali dell'allenamento giovanile
Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile
Abbandono precoce

Data 7.1.20 dalle 15.30 alle 19.30 Barba Furio

4° modulo

Metodologia dell'insegnamento

Metodi e stili di insegnamento

L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica

L'organizzazione di una seduta di allenamento

Data 11.1.20 dalle 09.00 alle 13.00 Barba Furio (Lezione Pratica)

Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica

Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

5° modulo: tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Esercitazioni tecniche di base per la corsa

Tecnica e didattica:

Data 17.1.20 dalle 15.00 alle 20.00 Caputo Luciano - Agrillo Corrado

La corsa veloce:

Le staffette

La corsa ad ostacoli

Data 21.1.20 dalle 16.00 alle 20.00 - Scognamiglio Domenico – Perez Diego

La corsa di resistenza

La marcia

**Data 23.1.20 dalle 15.00 alle 19.00 – Agrillo Corrado – Caputo Luciano – Perez Diego –
(Lezione Pratica stadio Albricci)**

pratica velocità, staffette, ostacoli, marcia

6° modulo: tecnica e didattica delle specialità – i salti e le prove multiple

Tecnica e didattica:

Data 28.1.20 dalle 15.30 alle 18.30 Sessa Davide

Generalità sui salti

salto in lungo

salto triplo

salto con l'asta

Data 5.2.20:

dalle 15.00 alle 17.00 Chierchia Luigi

L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple

L'organizzazione dell'allenamento del multiplista

dalle 17.00. alle 18.30 Giuseppe Falciano

Salto in alto

Data 12.2.20 Lezione Pratica (stadio Albricci)

Dalle 15.30 alle 16.30 Giuseppe Falciano

Salto in alto

Dalle 16.30 alle 18.30 Davide Sessa

salto in lungo

salto triplo

salto con l'asta

7° modulo: tecnica e didattica delle specialità – i lanci

Tecnica e didattica:

Data 18.2.20 dalle 15.30 alle 19.30 Cannalunga Elio

Generalità sui lanci

Giavellotto - disco Peso - martello

Data 24.2.20 dalle 15.30 alle 18.30 Cannalunga Elio Lezione Pratica (stadio Albricci)

pratica dei 4 lanci

Data 21.3.20 dalle 09.00 alle 13.00 Esami finali