



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale PIEMONTE**

## BANDO CORSO ISTRUTTORI 2019

Il Comitato Regionale FIDAL Piemonte organizza il corso di ISTRUTTORE.

Il conseguimento del livello di Istruttore avviene tramite l'ottenimento di competenze acquisite dal candidato, attraverso i seguenti momenti di valutazione:

- abilità individuali;
- certificazione frequenza del Corso Aspirante Tecnico;
- certificazione da parte del FTR relativa al tirocinio effettuato (sulla base di parametri stabiliti dalla Federazione);
- certificazioni relative a ruoli rivestiti in ambito federale;
- conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici e generali dell'Atletica Leggera;
- frequenza Corso Istruttori;
- studio personale;
- valutazione tramite questionario scritto e colloquio integrativo, con giudizio almeno sufficiente (18/30mi).

In caso di mancato superamento delle prove finali il candidato, per poter acquisire il livello tecnico, dovrà sostenere nuovamente la valutazione finale, non prima di 6 mesi dalla precedente sessione.

Il **1° modulo** si svolgerà per tutti gli iscritti ad **Cambiano (TO) il 26-27 Ottobre 2019** (con orario e argomenti dettagliati di seguito):

### **Sabato 26 Ottobre**

Ore 8,45 Ritrovo e registrazione dei partecipanti

Ore 9,15-11,15

Prof. Frati Riccardo

- Caratteristiche generali della crescita fisica





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale **PIEMONTE**

- I fattori che influenzano e regolano la crescita
- Periodi e standard della crescita: misure antropometriche

Ore 11,15 – 13,15

Fid. GGG Reg.Piemonte Silvia Springolo

- Organizzazione delle gare
- Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (a cura GGG)
- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
- Ruoli in campo
- Indicazioni, reclami, primati
- Cenni sulle regole tecniche

Ore 13,15-14,15 Pranzo

Ore 14,30-18,30

Prof. Riccardo Frati

- Le basi anatomiche e fisiologiche
- Il funzionamento dei grandi apparati
- La contrazione muscolare
- Il metabolismo energetico

Ore 19-20 Cena

Ore 20,15-22,15

Prof. Alfonso Violino

- Metodi e stili di insegnamento
- L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
- L'organizzazione di una seduta di allenamento





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale **PIEMONTE**

### **Domenica 27 Ottobre**

Ore 9,00-13,00

Prof. Alfonso Violino

- L'organizzazione sportiva atletica
- Caratteristiche psicologiche nei giovani
- Motivazione e personalità
- Il ruolo del gioco
- Abbandono precoce
- Relazione istruttore-allievo

Ore 13,15-14,15 Pranzo

Ore 14.30 – 18.30

Prof. Alfonso Violino

- 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)
- Metodologia dell'insegnamento
- Orientamenti metodologici per i giovani
- La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive
- Principi generali dell'allenamento giovanile
- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile
- La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale **PIEMONTE**

Le restanti lezioni si svolgeranno tre sedi con il seguente calendario:

<i>Data</i>	<i>Sede</i>	<i>Docente</i>	<i>Sede</i>	<i>Docente</i>	<i>Sede</i>	<i>Docente</i>
12-ott						
26-27 Ottobre	Cambiano Parte generale Comune					
2-3 Novembre	Fossano	Lanci				
09-10 Novembre	Fossano	Salti			Chivasso	Lanci
16-17 Novembre			Gaglianico	Salti		
23-24 Novembre	Fossano	Corse				
30 Novembre 01 Dicembre			Gaglianico	Corse	Chivasso	Salti
08-09 Dicembre			Novara	Lanci		
15-16 Dicembre					Chivasso	Corse





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale **PIEMONTE**

L'orario dettagliato di ogni sede, che al momento è provvisorio e potrebbe subire modifiche, è il seguente:

<b>GAGLIANICO-NOVARA</b>			
<i>Data</i>	<i>Orario</i>	<i>Relatore</i>	<i>Argomento</i>
16/11/2019	9.00-13.00	Frati	Salto1
16/11/2019	14.00-18.00	Frati	Salto2
17/11/2019	9.00 - 11.00	Frati	Salto 3
17/11/2019	11.00 - 12.30	Violino	Generale
17/11/2019	14.00 - 15.30	Violino	Generale
17/11/2019	15.30 -17.30	Mazzon	Prove Multiple
30/11/2019	9.00 - 13.00	Chirio	Corse/Ostacoli
30/11/2019	14.00 - 16.00	Chirio	Corse/Ostacoli
01/12/2019	09.00 - 13.00	Chirio	Corse/Ostacoli
01/12/2019	14.00 - 18.00	Tizzani	Corse/Marcia
08/12/2019	09.00 - 13.00	Marello	Lanci 1
08/12/2019	14.00 - 16.00	Marello	Lanci 2
09/12/2019	09.00 - 13.00	Marello	Lanci 3

<b>FOSSANO</b>			
<i>Data</i>	<i>Orario</i>	<i>Relatore</i>	<i>Argomento</i>
02/11/2019	09.00 - 13.00	Marello	Lanci 1
02/11/2019	14.00 - 18.00	Tizzani	Corse/Marcia
03/11/2019	09.00 - 13.00	Marello	Lanci 2
03/11/2019	14.00 - 16.00	Marello	Lanci 3
09/11/2019	9.00-13.00	Frati	Salto1
09/11/2019	14.00-18.00	Frati	Salto2
10/11/2019	9.00 - 11.00	Frati	Salto 3
10/11/2019	15.30 -17.30	Mazzon	Prove Multiple
23/11/2019	9.00 - 13.00	Chirio	Corse/Ostacoli
23/11/2019	14.00 - 15.30	Violino	Generale
23/11/2019	15.30 - 17.00	Violino	Generale
24/11/2019	09.00 - 13.00	Chirio	Corse/Ostacoli
24/11/2019	14.00 - 16.00	Chirio	Corse/Ostacoli





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale PIEMONTE**

<b>CHIVASSO</b>			
<i>Data</i>	<i>Orario</i>	<i>Relatore</i>	<i>Argomento</i>
09/11/2019	09.00 - 13.00	Marello	Lanci 1
09/11/2019	14.00 - 15.30	Violino	Generale
09/11/2019	15.30 - 17.00	Violino	Generale
10/11/2019	09.00 - 13.00	Marello	Lanci 2
10/11/2019	14.00 - 16.00	Marello	Lanci 3
30/11/2019	9.00-13.00	Frati	Salti1
30/11/2019	14.00-16.00	Frati	Salti2
01/12/2019	9.00 - 13.00	Frati	Salti 3
01/12/2019	14.00-16.00	Mazzon	Prove Multiple
15/12/2019	9.00 - 13.00	Chirio	Corse/Ostacoli
15/12/2019	14.00 - 16.00	Chirio	Corse/Ostacoli
16/12/2019	09.00 - 13.00	Chirio	Corse/Ostacoli
16/12/2019	14.00 - 18.00	Tizzani	Corse/Marcia

I partecipanti dovranno scegliere una sede, ma hanno la possibilità di recuperare eventuali assenze nelle altre sedi. Si prega di comunicare nel modulo di iscrizione le sedi nelle quali si desidera seguire il corso in ordine di priorità.

Per informazioni, contattare la Segreteria Fidal Piemonte – [formazione.piemonte@fidal.it](mailto:formazione.piemonte@fidal.it) o Il responsabile del corso Istruttori Alfonso Violino – cell. 340-3151412 o il Fiduciario Tecnico FIDAL Piemonte – Cleliuccia Zola - cell. 335/490719.

- **Requisiti per l'ammissione al corso:**

Possono partecipare al corso Istruttori esclusivamente i candidati che abbiano frequentato il "Corso Aspirante Tecnico" nonché i candidati in possesso dei crediti relativi alle abilità individuali derivanti da ruoli rivestiti in ambito federale come da tabella presente nel Bando del corso Aspiranti Tecnici.

Possono partecipare al corso i Laureati in Scienze Motorie.

- **Modalità di iscrizione:**

I candidati dovranno inviare al Comitato Regionale la domanda di iscrizione, a mezzo mail ([formazione.piemonte@fidal.it](mailto:formazione.piemonte@fidal.it)), entro il **20 ottobre 2019** con allegata la ricevuta di versamento della quota di partecipazione di **€ 170,00** (comprensiva dei costi di assicurazione).





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale **PIEMONTE**

Il versamento dovrà essere effettuato a mezzo bonifico bancario intestato a:

**FIDAL Comitato Regionale Piemonte**

Via Giordano Bruno 191, Palazzina 4 - 10134, Torino

**IBAN** IT 41 R 08439 01000 000280100493

Banca di Caraglio – Agenzia di Torino - C.so Stati Uniti 13/B-C-D

**Causale:** Nome – Cognome - iscrizione Corso Istruttore 2019 (o cumulativi con tutti i nomi degli iscritti)

Al corso sono ammessi i candidati provenienti dal precedente Corso Aspirante Istruttore ed eventuali candidati in possesso dei 3 crediti previsti per le abilità personali.

- **LOGISTICA del 1° modulo - Cambiano 26/27 Ottobre 2019**

***Sede di svolgimento***

Hotel Panorama – Via volta, 2 – 10020 Cambiano (TO).

***Come raggiungere la sede del corso***

Dalle autostrade: Dalla **A6** e dalla **A55** uscita **Vadò** (l'Hotel dista c.a 4 km), dalla **A21** e dalla **A55** uscita **Santena** (l'Hotel dista c.a 2 km).

***Ospitalità***

Presso la struttura Hotel Panorama – Via Volta, 2 – 10020 Cambiano (To) Tel. 011.9440396 - Fax 011.9442310

[info@hotelpanorama.org](mailto:info@hotelpanorama.org)

***Condizioni hotel:***

**Pernottamenti:** comprendente colazione e servizio wi fi – Camera singola € 45/notte – Camera doppia € 58/notte – Camera tripla € 68/notte

**Pasti:** € 15 a persona

Eventuali PRANZO/CENA singoli a € 15,00 da prenotare entro il giorno 23 Ottobre





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale **PIEMONTE**

- **Pranzo Sabato 26/10;**  
*Tortellini panna e prosciutto, rustichella di galletto nostrano con contorno di insalata, acqua, vino della casa e caffè;*
- **Cena Sabato 26/10**  
*Strozzapreti al ragù di fassone, manzo affumicato con rucola e pomodorini, acqua, vino della casa e caffè;*
- **Pranzo Domenica 27/10**  
*Orecchiette cacio e pepe, grigliata di capocollo con contorno di patate al forno, acqua, vino della casa e caffè.*

Eventuali allergie/intolleranze sono da comunicare direttamente all'atto della prenotazione.

Eventuali informazioni e richieste di prenotazioni vanno inviate direttamente al seguente indirizzo [info@hotelpanorama.org](mailto:info@hotelpanorama.org), indicando la tipologia di camera e il trattamento desiderato (meglio una comunicazione collettiva se avete già idea oppure fate sapere se siete disponibili a farvi inserire dal gestore in doppia/tripla/quadrupla).

Informazioni Tel. 011.9440396 - Fax 011.9442310

Le spese di viaggio ed eventuale soggiorno nella sede del corso sono a carico dei partecipanti.

- **PROGRAMMA del 1° modulo - Cambiano 26/27 Ottobre 2019:**

1° modulo: introduzione del corso (2 U.D.)

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

2° modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile (3 U.D.)

o Caratteristiche generali della crescita fisica





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## Comitato Regionale **PIEMONTE**

- I fattori che influenzano e regolano la crescita
- Periodi e standard della crescita: misure antropometriche
- o Le basi anatomiche e fisiologiche
  - Il funzionamento dei grandi apparati
  - La contrazione muscolare
  - Il metabolismo energetico
- o Caratteristiche psicologiche nei giovani
  - Motivazione e personalità
  - Il ruolo del gioco
  - Abbandono precoce
  - Relazione istruttore-allievo

### 3° modulo: *gli insegnamenti di base in atletica* (4 U.D.)

o Teoria del movimento (1 U.D.)

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)

o Metodologia dell'insegnamento (1 U.D.)

- Metodi e stili di insegnamento
- L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
- L'organizzazione di una seduta di allenamento

o Orientamenti metodologici per i giovani (1 U.D.)

- Principi generali dell'allenamento giovanile
- La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive
- L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple
- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (*cenni*)

o La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (1 U.D. pratica)





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

## **Comitato Regionale PIEMONTE**

### **Programma dei restanti moduli:**

#### **4° modulo: preparazione motoria di base (3 U.D.)**

- o Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
- o Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

#### **5° modulo: tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia (7 U.D.)**

- o Esercitazioni tecniche di base per la corsa
- o Tecnica e didattica:
  - o La corsa veloce
  - o Le staffette
  - o La corsa ad ostacoli
  - o La corsa di resistenza
  - o La marcia
- o Cenni sulle esercitazioni di potenziamento
- o Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

#### **6° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I salti (5 U.D.)**

- o Fattori generali comuni nei 4 salti
- o Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione
- o Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
- o Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
- o Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

#### **7° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I lanci (5 U.D.)**

- o Fattori generali comuni nei 4 lanci
- o Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
- o Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
- o Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

F.to Il Fiduciario Tecnico Regionale

Cleliuccia ZOLA