

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI UMBRIA 2015/"16

PRIMA PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI –

SABATO 12 MARZO

1° Modulo (lezione teorica: ore 15:00/19:00 sede Fidal) introduzione al corso

1. L'organizzazione sportiva atletica
2. Organizzazione delle gare
3. 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

Relatori: Pugnali Alessandro (Giudice)+Presidente Moscatelli Carlo

DOMENICA 13 MARZO

2° Modulo (lezione teorica: ore 8:00/13:30 Perugia sede Fidal) aspetti teorici dell'allenamento giovanile

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

Relatore: Prof. Esposito Luigi

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI UMBRIA 2015/"16

SABATO 19 MARZO

3° Modulo (lezione teorica : ore 14:30/20:00 Perugia sede Fidal) gli insegnamenti di base in atletica

1. Teoria del movimento (2 ore)
 - 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)
2. Metodologia dell'insegnamento (2 ore)
 - Metodi e stili di insegnamento
 - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
 - L'organizzazione di una seduta di allenamento
3. Orientamenti metodologici per i giovani (2 ore)
 - 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)
4. La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (2 ore pratica)

Relatore: Prof. Lazzari Claudio

DOMENICA 20 MARZO

Seconda parte 3° modulo (lezione teorico/pratica: ore 9:00/11:00 Pista di atletica Bastia Umbra)

Relatore: Prof. Lazzari Claudio

SABATO 2 APRILE

4° Modulo (lezione pratica: ore 14:30/20:00 Pista di atletica Perugia) preparazione motoria di base

1. esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
2. esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

Relatore: Prof. Turco Salvatore

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI UMBRIA 2015/"16

SECONDA PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA’-

SABATO 9 APRILE

5° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 8:30/13:30 – 15:00/20:00 Pista di atletica Narni) tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

1. esercitazioni tecniche di base per la corsa
2. tecnica e didattica:
 - la corsa veloce
 - le staffette
 - la corsa ad ostacoli
 - la corsa di resistenza
 - la marcia
3. cenni sulle esercitazioni di potenziamento
4. cenni sull’organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore: Prof. Evangelisti Stefano

DOMENICA 10 APRILE

Seconda parte del 5° modulo (lezione teorico/pratica: 8:30/13:30 Strozzacapponi)

Relatore: Prof. Esposito Luigi

SABATO 16 APRILE

6° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 15:00/20:00 Pista di Atletica Perugia) tecnica e didattica delle specialità – I salti

1. fattori generali comuni nei 4 salti
2. aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione
3. aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
4. cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
5. cenni sull’organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore: Prof. Turco Salvatore

DOMENICA 17 APRILE

Seconda parte del 6° modulo (lezione teorico/pratica: ore 8:30/13:30 Pista di Atletica Spoleto)

Relatore: Prof. Befani Giacomo

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI UMBRIA 2015/"16

SABATO 23 APRILE

7° Modulo (lezione teorico/pratica ore 15:00/20:00 Pista di atletica Città di Castello) tecnica e didattica delle specialità -i lanci

1. fattori generali comuni nei 4 lanci
2. aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
3. cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
4. cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore: Prof. Campanelli Lorenzo

DOMENICA 24 APRILE

Seconda parte del 7° modulo (8:30/13.30 Pista di atletica Città di Castello)

Relatore: Prof. Campanelli Lorenzo

SABATO 30 APRILE

Psicologia dell'allenamento (15:00/18:00 sede Fidal)

Relatore: Prof. Venceslai Federico

DOMENICA 8 MAGGIO ESAME FINALE

Sede Fidal Umbria (15:00/18:00)