

CORSO ISTRUTTORI 2017

PRIMA PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI-

SABATO 14 OTTOBRE

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

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

Relatori: Pugnali Alessandro (Giudice) + Presidente Moscatelli Carlo

DOMENICA 15 OTTOBRE

2° Modulo (lezione teorica: ore 8:00/13:30 Perugia sede Bambagioni) 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.

Befani Giacomo

CORSO ISTRUTTORI 2017

SABATO 21 OTTOBRE

3° Modulo (lezione teorica: ore 14:30/20:00 Perugia sede Bambagioni) 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 motorie loro utilizzo (2 ore pratica)

Relatore: Prof. Lazzari Claudio

DOMENICA 22 OTTOBRE

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

Relatore: Prof. Lazzari Claudio

SABATO 28 OTTOBRE

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

CORSO ISTRUTTORI 2017

SECONDA PARTE –GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA’-

SABATO 4 NOVEMBRE

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

3.cenni sulle esercitazioni di potenziamento

4.cenni sull’organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore: Prof. Evangelisti Stefano

DOMENICA 5 NOVEMBRE

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

Strozzacapponi)

1.Corsa di resistenza

2. Marcia

Relatore:

Prof. Esposito Luigi

SABATO 11 NOVEMBRE

6° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 15:00/20:00 Strozzacapponi) 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

CORSO ISTRUTTORI 2017

DOMENICA 12 NOVEMBRE

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

Relatore: Prof. Befani Giacomo

DOMENICA 19 NOVEMBRE

7° Modulo (lezione teorico/pratica ore 8:30/13.30 -15:00/20:00 Pista di atletica Narni) 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. Antonio Ernesti

DOMENICA 3 DICEMBRE ESAME FINALE

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