

## 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)**