

CORSO ISTRUTTORI 2017

PRIMA PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI-

SABATO 14 OTTOBRE

1° Modulo (lezione teorica: ore 15/19 sede Fidal) introduzione al corso 7

- 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 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. Befani Giacomo

CORSO ISTRUTTORI 2017

SABATO 21 OTTOBRE

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 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 Strozzeapponi)

- 1.Corsa di resistenza
 2. Marcia
- Relatore: Prof. Esposito Luigi

SABATO 11 NOVEMBRE

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

SABATO 25 NOVEMBRE

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

Relatore: Prof. Venceslai Federico

DOMENICA 2 DICEMBRE ESAME FINALE

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