



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO REGIONALE VALLE D'AOSTA  
Settore tecnico

**CORSO PER ISTRUTTORI – FASE C - ANNO 2017**

Il Comitato Regionale FIDAL Valle d'Aosta organizza il corso di Istruttore.

Requisiti per l'ammissione al corso:

Possono partecipare al corso Istruttori esclusivamente i candidati che abbiano frequentato il "Corso Aspirante Tecnico" nonché il periodo di Tirocinio previsto, nonché i candidati in possesso dei crediti relativi alle abilità individuali derivanti da ruoli rivestiti in ambito federale come da precedente tabella.

I candidati dovranno presentare la **domanda di iscrizione n. 2 ed il Modello Certificazione del Tirocinio** presso il Comitato Regionale Valle d'Aosta entro il 20 settembre 2017 insieme alla quota di partecipazione di € 150,00 da versare tramite bonifico bancario sul conto intestato al Comitato Regionale FIDAL Valle d'Aosta (IBAN IT38X0326801200001859537590 - causale Corso Istruttori 2017) o direttamente presso la segreteria del CR.

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

Programma del corso:

Il Corso di articola in n 7 moduli e 30 unità didattiche di 2 ore ciascuna (totale 60 ore), esami finali inclusi. In ogni incontro vengono sviluppate unità di lezione separate da un opportuno intervallo per esigenze didattiche. I partecipanti sono tenuti a svolgere le attività pratiche previste dal programma muniti di proprio abbigliamento sportivo. La frequenza al corso è obbligatoria ed è ammessa l'assenza, per qualsiasi motivo, ad un massimo del 20% delle lezioni (10% nella parte generale e 10% nella parte specifica), limite oltre il quale si perde il diritto di effettuare la prova finale per il conseguimento della qualifica di tecnico di Atletica Leggera, 1° livello (Istruttore).

Il corso sarà tenuto esclusivamente dai docenti indicati dal Fiduciario Tecnico Regionale tra quelli indicati dal Centro Studi & Ricerche FIDAL.

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

- ▲ abilità individuali
  - ▲ certificazione frequenza del Corso Aspirante Tecnico
  - ▲ certificazione da relativa al tirocinio effettuato
  - ▲ 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 candidato dovrà essere comunque in possesso dei crediti previsti.

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

Allegati: Scheda iscrizione n.2  
Scheda Certificazione Tirocinio  
Calendario Lezioni

Aosta 08 settembre 2017

Il Fiduciario Tecnico Regionale  
**Cristina Ratto**

Il Presidente del Comitato Regionale  
**Jean Dondeynaz**



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO REGIONALE VALLE D'AOSTA  
Settore tecnico

**BOZZA CALENDARIO LEZIONI**

Sede lezioni: Palaindoor Aosta (aula CONI per la Teoria e Pista Indoor per la pratica)

**Domenica 15 ottobre 2017 – Prof. Hermes Perotto**

Ore 13,45 Ritrovo e registrazione dei partecipanti  
Ore 14,00-18,00 **1° modulo:** introduzione del corso (2 U.D.)  
L'organizzazione sportiva atletica  
Organizzazione delle gare  
Regolamenti e giurie per le categorie giovanili  
Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta  
Ruoli in campo  
Indicazioni, reclami, primati  
Cenni sulle regole tecniche

**Sabato 21 ottobre 2017 – Prof. Luciano Mazzon**

Ore 13,00-19,00 **2° modulo:** aspetti teorici dell'allenamento giovanile (3 U.D.)  
Caratteristiche generali della crescita fisica  
• I fattori che influenzano e regolano la crescita  
• Periodi e standard della crescita: misure antropometriche  
Le basi anatomiche e fisiologiche  
• Il funzionamento dei grandi apparati  
• La contrazione muscolare  
• Il metabolismo energetico  
Caratteristiche psicologiche nei giovani  
• Motivazione e personalità  
• Il ruolo del gioco  
• Abbandono precoce  
• Relazione istruttore-allievo

**Domenica 22 ottobre 2017 – Prof. Alfonso Violino**

Ore 9,00-13,00 **3° modulo:** gli insegnamenti di base in atletica (4 U.D.)  
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)  
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

Ore 14,00-18,00 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)  
La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (1 U.D. pratica)

**Domenica 29 ottobre 2017 – Prof. Nadia Gonippo Piatti**

Ore 10,00-13,00 **4° modulo:** preparazione motoria di base (3 U.D.)



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
COMITATO REGIONALE VALLE D'AOSTA  
*Settore tecnico*

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

Ore 14,00-17,00

**Domenica 05 novembre 2017 – Prof. Luca Tizzani**

Ore 10,00-13,00

**5° modulo:** tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia (3 U.D.)

Ore 14,00-17,00

Tecnica e didattica:

- La corsa di resistenza
- La marcia

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

**Sabato 11 novembre 2017**

Ore 14,00-18,00

**Domenica 12 novembre 2017 – Eddy ottoz**

Ore 14,00-18,00

**5° modulo:** tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia (4 U.D.)

Tecnica e didattica:

- La corsa veloce
- Le staffette
- La corsa ad ostacoli

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

**Domenica 19 novembre 2017 – Prof. Nadia Gonippo Piatti**

Ore 9,00-12,00

Ore 13,00-16,00

**6° modulo:** tecnica e didattica delle specialità – I salti (3 U.D.)

Fattori generali comuni nei 4 salti

Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione

Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

**Domenica 26 novembre 2017 – Paolo Challancin**

Ore 14,00-18,00

**6° modulo:** tecnica e didattica delle specialità – I salti (2 U.D.)

Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

**Sabato 02 dicembre 2017**

Ore 14,00-18,00

**Domenica 03 dicembre 2017 – Prof. Maria Marelo**

Ore 9,00-12,00

Ore 13,00-16,00

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

Fattori generali comuni nei 4 lanci

Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

**Sabato 09 dicembre 2017 - ore 14,00 Esame finale**

**SCHEDA N. 2**  
**ISCRIZIONE AL CORSO ISTRUTTORI**

Al Comitato Regionale FIDAL VALLE D'AOSTA

Cognome e Nome .....

Luogo e data di nascita .....

Indirizzo ..... Cap..... Città .....

e-mail..... Tel. .... cell.....

Titolo di studio ..... Professione .....

CODICE FISCALE \_\_\_\_\_

**CERTIFICAZIONE DI FREQUENZA DEL CORSO PER ASPIRANTE TECNICO**

SVOLTOSI A \_\_\_\_\_ IN DATA \_\_\_\_\_

NOME E COGNOME FORMATORE/I \_\_\_\_\_

Visto Fiduciario Tecnico Regionale \_\_\_\_\_

**FREQUENZA TIROCINIO (allegare modello Certificazione Tirocinio compilato e firmato dal Tutor)**

DAL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_

PRESSO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NOME E COGNOME TUTOR \_\_\_\_\_

Visto Fiduciario Tecnico Regionale \_\_\_\_\_

**CERTIFICAZIONE ESONERO CORSO ASPIRANTE TECNICO E TIROCINIO**

I candidati in possesso dei 3 crediti relativi ad abilità personali derivanti da ruoli rivestiti in ambito federale come di seguito indicato possono iniziare la frequenza direttamente dal Corso Istruttori (i crediti derivanti da diversi ruoli non sono cumulabili):

<u>ABILITA' individuali</u>	<u>n. CREDITI</u>			
Atleta di livello internazionale	3	Giochi Olimpici	anno .....	.....
		Campionati Mondiali	anno .....	.....
		Campionati Europei	anno .....	.....
Giudice Internazionale	3	Conseguita	il .....	A .....
Laurea Scienze Motorie presso Università NON convenzionate con la FIDAL	3	Conseguita	il .....	A .....

Visto Fiduciario Tecnico Regionale \_\_\_\_\_

Luogo e data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_



CORSO DI FORMAZIONE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA QUALIFICA  
DI TECNICO FIDAL  
1° LIVELLO (ISTRUTTORE)

**CERTIFICAZIONE TIROCINIO**

COMITATO REGIONALE: \_\_\_\_\_

COGNOME E NOME CANDIDATO: \_\_\_\_\_

COGNOME E NOME TECNICO TUTOR: \_\_\_\_\_

QUALIFICA TECNICO TUTOR: Allenatore  Allenatore Specialista

SOCIETA' SPORTIVA \_\_\_\_\_ CITTA' \_\_\_\_\_ PROV. \_\_\_\_\_

ATTIVITA' IN CAMPO CON ATLETI (fascia di età): 8-11  12-15  altro \_\_\_\_\_

CONTENUTI TIROCINIO (indicare solo le attività svolte con il candidato)	n. sedute in campo	n. ore
esercitazioni tecniche di base <input type="checkbox"/>	-	-
esercitazioni tecniche delle specialità <input type="checkbox"/>	-	-
attività in occasione di manifestazioni/gare <input type="checkbox"/>	-	-
test di valutazione motoria <input type="checkbox"/>	-	-
attività ludiche <input type="checkbox"/>	-	-
eventuale ulteriore documentazione di approfondimento (da allegare) <input type="checkbox"/>		

Totale ore svolte: \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Firma Tecnico Tutor

**La presente certificazione dovrà essere compilata dal tecnico Tutor e allegata alla domanda di iscrizione al Corso Istruttori**