

**CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA 2019/20  
COMITATO REGIONALE FIDAL LIGURIA**

**1° PARTE - GLI INSEGNAMENTI GENERALI**

**28 marzo 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<i>Introduzione del corso</i>	<b>ore 9.30/11.30 Sig. Emidio Orfanelli</b>  <b>lezione teorica</b>
○ L'organizzazione sportiva atletica	
○ Organizzazione delle gare	

<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i>	<b>ore 11.30/13.30 Prof. Giorgio Fazio</b>  <b>lezione teorica</b>
○ Caratteristiche psicologiche nei giovani	
○ Teoria del movimento	

<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i>	<b>ore 14.30/18.30 Prof. Giorgio Fazio</b>  <b>lezione teorica</b>
○ Metodologia dell'insegnamento	
○ Orientamenti metodologici per i giovani	

**29 marzo 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<i>Aspetti teorici dell'allenamento</i>	<b>ore 9.30/13.30 Prof. Valter Superina</b>  <b>lezione teorica</b>
○ Caratteristiche generali della crescita fisica	
○ Le basi anatomiche e fisiologiche giovani	

<p><i>Aspetti teorici dell'allenamento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Le valutazioni in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo.</li> </ul>	<p><b>ore 14.30/18.30 Prof. Valter Superina</b></p> <p><b>lezione teorica</b></p>
<p><i>Preparazione motoria di base</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li> </ul>	

**4 aprile 2020 Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<p><i>Preparazione motoria di base</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li> </ul>	<p><b>ore 9.30/13.30 Prof. Giorgio Fazio</b></p> <p><b>lezione teorica</b></p>
--	--

<p><b>La corsa di resistenza</b></p>	<p><b>ore 14.30/18.30 Prof. Giorgio Fazio</b>  <b>lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b></p>
--------------------------------------	--

**2° PARTE - GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA'**

**5 aprile 2020 Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<p><i>Introduzione del corso</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Regolamenti e giurie per le categorie giovanili</li> </ul>	<p><b>ore 9.30/11.30 Giudici</b></p> <p><b>lezione teorica</b></p>
--	--

<p><b>I salti</b></p>	<p><b>ore 11.30/13.30 Prof. Eugenio Paolino</b>  <b>lezione teorica.</b>  <b>Dalle 14.30 alle 16.30 lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b></p>
-----------------------	--

**18 aprile 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<p><b>I lanci</b></p>	<p><b>ore 9.30/13.30 Prof. Valter Superina</b>  <b>lezione teorica</b></p>
-----------------------	--

<p><b>Lezione di corsa in montagna</b></p>	<p><b>ore 14.30/16.30 docente Andrea Fergola</b>  <b>lezione teorica</b></p>
--	--

**19 aprile 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<b>I lanci</b>	<b>ore 9.30/13.30 Prof. Valter Superina lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b>
----------------	--

<b>I lanci</b>	<b>ore 14.30/16.30 Prof. Valter Superina lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b>
----------------	---

**5 settembre 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<b>La marcia</b>	<b>ore 9.30/11.30 Sig. Emidio Orfanelli lezione teorica/pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b>
------------------	--

<b>La corsa veloce e le staffette – corsa ad ostacoli</b>	<b>ore 11.30/13.30 Sig. Fabrizio Massi lezione teorica.</b>  <b>Dalle ore 14.30 alle ore 18.30 lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b>
---	---

**6 settembre 2020 Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze**

<b>I salti</b>	<b>ore 9.30/13.30 Prof. Eugenio Paolino  lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b>
----------------	---

<b>I salti</b>	<b>ore 14.30/16.30 Prof. Eugenio Paolino  lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</b>
----------------	--