

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

Programma didattico aprile - luglio 2021

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

		1° modulo: introduzione del corso			
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
Martedì 20/04/2021	20.00 21.00	Introduzione al corso - L'organizzazione sportiva atletica - Organizzazione delle gare - Il ruolo dell'istruttore Fidal	FTR Alessandro Brondani	webinar	1h
Martedì 20/04/2021	21.00 23.00	Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (a cura GGG) - Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta - Ruoli in campo - Indicazioni, reclami, primati - Cenni sulle regole tecniche	GGG Giovanni Molaro	webinar	2h

		2° modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile			
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
Giovedì 22/04/2021	20.30 22.30	Le basi anatomiche e fisiologiche: - Il funzionamento dei grandi apparati - La contrazione muscolare - Il metabolismo energetico	Mara Nespolo	webinar	2h
Lunedì 26/04/2021	20.30 22.30	Caratteristiche generali della crescita fisica - I fattori che influenzano e regolano la crescita - Periodi e standard della crescita: misure antropometriche	Mara Nespolo	webinar	2h
Mercoledì 28/04/2021	20.30 22.30	Caratteristiche psicologiche nei giovani - Motivazione e personalità - Il ruolo del gioco - Abbandono precoce - Relazione istruttore-allievo	Filippo Sales	webinar	2h

		3° modulo: gli insegnamenti di base in atletica			
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
Venerdì 30/04/2021	20.30 22.30	Teoria del movimento - 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)	Mara Nespolo	webinar	2h
Lunedì 03/05/2021	20.30 22.30	Metodologia dell'insegnamento - Metodi e stili di insegnamento - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica - L'organizzazione di una seduta di allenamento	Alessandro Brondani	webinar	2h
Mercoledì 05/05/2021	20.00 21.00	Orientamenti metodologici per i giovani - Principi generali dell'allenamento giovanile - La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive - Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni)	Alessandro Brondani	webinar	1h
Mercoledì 05/05/2021	21.00 22.00	L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple	Giuseppe De Gennaro	webinar	1h

		4° modulo: preparazione motoria di base			
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
Venerdì 07/05/2021	20.00 22.30	La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo Lo sviluppo dell'efficienza muscolare: - quando, con chi e perché - quali i mezzi da utilizzare	Alessandro Saccà	webinar	2h30

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITÀ

		5° modulo: tecnica e didattica delle specialità – parte teorica			
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
		La corsa e la marcia			
Lunedì 10/05/2021	20.30 22.30	La corsa veloce e staffetta veloce - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Adriano Benedetti	webinar	2h
Mercoledì 12/05/2021	20.30 22.00	La corsa veloce di resistenza e le staffetta 4x400 - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Maximilian Valci	webinar	1h30
Venerdì 14/05/2021	20.00 21.30	La marcia - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Diego Cafagna	webinar	1h30
Venerdì 14/05/2021	21.30 23.00	La corsa di resistenza - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Roberto Furlanic	webinar	1h30
Lunedì 17/05/2021	20.30 22.30	La corsa ad ostacoli - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Roberto Belcari	webinar	2h
		6° modulo: tecnica e didattica delle specialità - I salti			
Giovedì 20/05/2021	19.30 20.30	- Fattori generali comuni nei 4 salti - Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione	Barbara Lah	webinar	1h

Giovedì 20/05/2021	20.30 22.30	Il salto in lungo - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento Il salto triplo - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Barbara Lah	webinar	2h
Martedì 24/05/2021	20.30 22.30	Il salto in alto - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Giulio Ciotti	webinar	2h
Venerdì 28/05/2021	20.30 22.30	Il salto con l'asta - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Ugo Cauz	webinar	2h
		7° modulo: tecnica e didattica delle specialità - I lanci			
Lunedì 31/05/2021	20.30 22.30	Fattori generali comuni nei 4 lanci Il tiro del giavellotto - getto del peso - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Adriano Sappa	webinar	2h
Giovedì 03/06/2021	20.30 22.30	Lancio del martello e lancio del martello disco - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Adriano Sappa	webinar	2h

		Tecnica e didattica - Parte pratica in presenza			
Sabato 05/06/2021	14.00-16.30	La formazione delle abilità in atletica - Esperienze pratiche Esercitazioni per " i primi passi in atletica": il valore del lavoro per gli esordienti.	Mara Nespolo Andrea Beriotto		2h30
Sabato 05/06/2021	16.30- 18.30	Tecnica e didattica del salto con l'asta	Ugo Cauz		2h
Domenica 06/06/2021	9.00- 10.30	Tecnica e didattica getto del peso	Alessandro Saccà		1h30
Domenica 06/06/2021	10.30-12.00	Tecnica e didattica del lancio del martello	Mario Vecchiato		1h30
Domenica 06/06/2021	14.00-15.30	Tecnica e didattica del lancio del disco	Fabrizio Boaro		1h30
Domenica 06/06/2021	15.30-17.00	Tecnica e didattica del lancio del giavellotto	Adriano Sappa		1h30
Sabato 12/06/2021	14.00-16.00	Tecnica e didattica del salto in lungo Tecnica e didattica del salto triplo	Barbara Lah		2h
Sabato 12/06/2021	16,00-18.00	Tecnica del salto in alto	Giulio Ciotti		2h
Domenica 13/06/2021	9.00-10.30	Tecnica e didattica della marcia	Diego Cafagna		1h30
Domenica 13/06/2021	10.30-12.00	Tecnica e didattica della corsa di resistenza	Roberto Furlanic		1h30
Domenica 13/06/2021	14.00-15.30	Tecnica e didattica della corsa veloce	Mara Nespolo Renata Toffolo		1h30
Domenica 13/06/2021	15.30-16.30	Tecnica e didattica delle staffette	Alessandro Brondani		1h
Domenica 13/06/2021	17.00-18.30	Tecnica e didattica degli ostacoli	Roberto Belcari		2h

Esame conclusivo:

Domenica 04/07/2021	9.00 - 10.00	ESAME SCRITTO: composto da test a risposte multiple e domande aperte	COMMISSIONE	Palaindoor
Domenica 04/07/2021	11.00 ad oltranza	ESAME ORALE + PROVA PRATICA: il candidato dovrà essere in grado di proporre alcune esercitazioni pratiche per lo sviluppo di una determinata fase di una disciplina atletica studiata - saranno stabiliti turni e orari.	COMMISSIONE	Palaindoor