

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

Programma didattico febbraio - aprile 2022

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

| 1° modulo: introduzione del corso | | | | | |
|-----------------------------------|----------------|--|-------------------------------|---------|-------|
| Data | Orario | Argomento | Docente | Luogo | Tempo |
| Martedì 15/02/2022 | 20.00 21.00 | Introduzione al corso <ul style="list-style-type: none">- L'organizzazione sportiva atletica- Organizzazione delle gare in Friuli Venezia Giulia- Cosa vogliamo dall'istruttore in Fidal | FTR Alessandro Brondani | webinar | 1h |
| Martedì 15/02/2022 | 21.00 23.00 | Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (a cura GGG) <ul style="list-style-type: none">- 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 |
| Venerdì 18/02/2022 | 20.30 22.30 | - Aspetti relativi alle conseguenze del Covid-19 negli atleti <ul style="list-style-type: none">- Problematiche sulla salute- Rinnovo certificazioni dopo l'infezione da Covid-19- Principali patologie cardiache sport collegate e Covid collegate | Dott.ssa Irena Tavcar | webinar | 2h |
| Lunedì 21/02/2022 | 20.30 22.30 | Aspetti generali sul Doping <ul style="list-style-type: none">- Ruolo degli integratori nella preparazione giovanile- Il doping- Responsabilità del tecnico | Dott. Maurizio Pecorari | webinar | 2h |
| Mercoledì 23/02/2022 | 20.30 22.30 | Caratteristiche psicologiche nei giovani <ul style="list-style-type: none">- Motivazione e personalità- Il ruolo del gioco- Abbandono precoce - Relazione istruttore-allievo | Dott. Filippo Sales | webinar | 2h |

| | | | | | |
|-----------------------|----------------|--|---------------------------------|---------|-------|
| Venerdì 25/02/2022 | 20.00 | Aspetti generali sull'alimentazione <ul style="list-style-type: none"> - Alimentazione e attività sportiva in età giovanile - Aspetti alimentari e competizioni - Intolleranze e disturbi alimentari - Come cogliere e gestire anomalie alimentari | Dott.ssa Caravelli Marzia | webinar | 2h |
| Lunedì 28/02/2022 | 20.00 21.30 | Teoria del movimento <ul style="list-style-type: none"> - 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 | 1h30' |

| 3° modulo: gli insegnamenti di base in atletica | | | | | |
|--|----------------|---|---|--------------|--------------|
| Data | Orario | Argomento | Docente | Luogo | Tempo |
| Giovedì 03/03/2022 | 20.00 21.30 | Dismorfismi e paramorfismi: <ul style="list-style-type: none"> - Aspetti generali - alterazioni posturali muscolo scheletriche - interazione ormonale e viscerale con la postura - dolore | Fisioterapista/ osteopata Serena Caravelli | webinar | 1h30' |
| Giovedì 03/03/2022 | 21.30 23.00 | Metodologia dell'insegnamento <ul style="list-style-type: none"> - 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) - L'organizzazione di una seduta di allenamento | Alessandro Brondani | webinar | 1h30' |

| 4° modulo: preparazione motoria di base | | | | | |
|--|----------------|--|---------------------|--------------|--------------|
| Data | Orario | Argomento | Docente | Luogo | Tempo |
| Venerdì 04/03/2022 | 20.30 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 mezzi utilizzare | Alessandro Saccà | webinar | 2h |

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITÀ

| 5° modulo: tecnica e didattica delle specialità – parte teorica | | | | | |
|--|----------------|---|------------------------|--------------|--------------|
| Data | Orario | Argomento | Docente | Luogo | Tempo |
| Prove multiple – la corsa e la marcia | | | | | |
| Lunedì 07/03/2022 | 20.00 21.00 | L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple | Giuseppe De Gennaro | webinar | 1h |
| Lunedì 07/03/2022 | 21.00 23.00 | La corsa veloce e staffetta veloce - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento Cenni sulle esercitazioni di potenziamento | Mara Nespolo | webinar | 2h |
| Mercoledì 09/03/2022 | 20.00 21.30 | La marcia - Tecnica e didattica Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento | Diego Cafagna | webinar | 1h30' |
| Mercoledì 09/03/2022 | 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' |
| Venerdì 11/03/2022 | 20.30 22.30 | La corsa ad ostacoli - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento | Roberto Belcari | webinar | 2h |

| | | | | | |
|-----------------------|----------------|--|------------------|---------|----|
| | | - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento | | | |
| | | 6° modulo: tecnica e didattica delle specialità - I salti | | | |
| Martedì 15/03/2022 | 19.30 20.30 | - Fattori generali comuni nei 4 salti - Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione | Barbara Lah | webinar | 1h |
| Martedì 15/03/2022 | 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 |
| Giovedì 17/03/2022 | 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 |
| Venerdì 18/03/2022 | 20.30 22.30 | Fattori generali comuni nei 4 lanci Il tiro del giavelotto – lancio del disco - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento | Adriano Sappa | webinar | 2h |
| | | 7° modulo: tecnica e didattica delle specialità - I lanci | | | |
| Martedì 22/03/2022 | 20.30 22.30 | Lancio del martello e getto del peso - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento | Alessandro Saccà | webinar | 2h |
| Giovedì 24/03/2022 | 20.30 22.30 | Il salto in alto - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento | Enzo Del Forno | webinar | 2h |

| Gruppo A | | Tecnica e didattica - Parte pratica in presenza | | Sede | |
|----------------------|-------------------------|--|--|------------------------------------|--|
| Sabato 26/03/22 | Pomeriggio | Da definire | | Da definire | |
| Domenica 27/03/22 | Mattina e pomeriggio | Da definire | | | |
| Sabato 02/04/22 | Pomeriggio | Da definire | | | |
| Domenica 03/04/22 | Mattina e pomeriggio | Da definire | | | |
| Gruppo B | | Tecnica e didattica - Parte pratica in presenza | | Sede | |
| Sabato 26/03/22 | Pomeriggio | Da definire | | Da definire ma diversa gruppo A | |
| Domenica 27/03/22 | Mattina e pomeriggio | Da definire | | | |
| Sabato 02/04/22 | Pomeriggio | Da definire | | | |
| Domenica 03/04/22 | Mattina e pomeriggio | Da definire | | | |

| ESAME CONCLUSIVO | | | | |
|-------------------------|-------------|---|-------------|------------------------|
| Sabato 23 aprile | Da definire | ESAME SCRITTO: comune a tutti - composto da test a risposte multiple | COMMISSIONE | LUOGO Da destinarsi |
| Sabato 23 aprile | | ESAME ORALE + PROVA PRATICA SUDDIVISI PER GRUPPI 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 | Da destinarsi |
| Domenica 24 | | ESAME ORALE + PROVA PRATICA SUDDIVISI PER GRUPPI 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 | Da destinarsi |