

# ***FIDAL UMBRIA***

## **CORSO ISTRUTTORI 2021**

### PRIMA PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

MERCOLEDI' 20 Ottobre

#### **1° Modulo (lezione teorica: ore 21 -Modalità webinar) introduzione al corso**

Apertura ufficiale del corso (Pres. Carlo Moscatelli)

L'organizzazione sportiva atletica (FTR Luigi Esposito)  
Organizzazione delle gare

##### Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (a cura GGG)

- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
- Ruoli in campo
- Indicazioni, reclami e primati
- Cenni sulle regole tecniche

Relatori: Mauro De Angelis (GGG) + Presidente Moscatelli Carlo + FTR Luigi Esposito

DOMENICA 24 Ottobre

#### **2° Modulo (lezione teorica: ore 9:00/13:00 -Strozzacapponi) aspetti teorici dell'allenamento giovanile**

##### 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 nell'atletica leggera (cap. condizionali e coordinative);

##### Metodologia dell'insegnamento

- Metodi e stili di insegnamento;
- L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica;
- L'organizzazione della seduta di allenamento.

Relatore: Prof. Claudio Lazzari

SABATO 30 Ottobre

#### **3° Modulo (lezione teorica: ore 9:00/13:00 Spoleto- Stadio di atletica) aspetti teorici dell'allenamento giovanile**

##### 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

Relatore: Prof. Befani Giacomo

Domenica 31 Ottobre

**4° Modulo (lezione teorica: ore 9:00/13:00 -Strozzacapponi) aspetti teorici dell'allenamento giovanile**

Orientamenti metodologici per i giovani

- 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)

Relatore: Prof. Luigi Esposito

SABATO 6 Novembre

**5° Modulo (lezione pratica: ore 15:30/18.30 -Strozzacapponi)**

**Preparazione motoria di base**

- esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
- esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare
- La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Relatore: Prof. Claudio Lazzari

**SECONDA PARTE –GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA'**

DOMENICA 7 Novembre

**Tecnica e didattica delle specialità - La corsa e la marcia**

**6° Modulo -PRIMA PARTE (lezione teorico/pratica: ore 9:00/13:00 – Strozzacapponi)**

1. Corsa di resistenza

- La costruzione del giovane mezzofondista
- Le esercitazioni di potenziamento
- La tecnica di corsa

- L'organizzazione dei mezzi di allenamento

## 2. Marcia

- Regolamento tecnico
- Tecnica e didattica della marcia
- L'allenamento del marciatore

Relatori: Luigi Esposito e Gabriele Ravacchioli

DOMENICA 14 Novembre

## **6° modulo - SECONDA PARTE (lezione teorico/pratica: 8:30/13:30 -Pista di atletica Foligno)**

### **-La corsa veloce e gli ostacoli**

1. Esercitazioni tecniche di base per la corsa
2. Tecnica e didattica:
  - La corsa veloce
  - Le staffette
  - La corsa ad ostacoli
  - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento
  - Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatori: Gianfranco Palini e Domenico Pacilli

SABATO 20 novembre

Psicologia dello sport: Motivazione e resilienza (modalità webinar 16.00/18.30)

SABATO 27 Novembre

## **7° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 15:00/20:00 Spoleto- Stadio di atletica)**

### **Tecnica e didattica delle specialità –I salti**

- 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 di allenamento

Relatore: Giacomo Befani

DOMENICA 28 Novembre

## **Seconda parte del 7° modulo (lezione teorico/pratica: 9:00/13:00 Spoleto- Stadio di atletica)**

Tecnica e didattica dei salti in estensione e in elevazione

Tecnico: Giacomo Befani

SABATO 4 Dicembre

L'alimentazione del giovane atleta (modalità webinar 16.00/18.30)

DOMENICA 5 Dicembre

**8° Modulo (lezione teorico/pratica ore 9:00/13.00 - Pista di atletica Città di Castello)**  
**Tecnica e didattica delle specialità – i lanci**

Tecnica e didattica dei 4 lanci

- 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 di allenamento

Relatore: Lorenzo Campanelli

SABATO 11 Dicembre

**ESAME FINALE**

Sede da definire (15:00/19:00)