

FIDAL UMBRIA

CORSO ISTRUTTORI 2022

PRIMA PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

SABATO 22 Ottobre

1° Modulo (lezione teorica: ore 16/19 -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 23 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 29 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 30 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 5 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 6 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

Sabato 12 Novembre

SEMINARIO FORMATIVO:

Aspetti metabolici, muscolari e biomeccanici nella costruzione del giovane mezzofondista

Relatore: Piero Endrizzi (Responsabile Nazionale attività squadre giovanili-Mezzofondo)

Domenica 13 Novembre

6° modulo -SECONDA PARTE–La corsa veloce e gli ostacoli

(lezione teorica: 9:00/13:00 – Sala WINNER Foligno)

- Aspetti teorici delle gare di velocità – i modelli di prestazione
- I giovani e la corsa veloce
- Preparazione tecnica delle gare ad ostacoli
- Le staffette 4x100 e 4x400 e le staffette giovanili
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento in età evolutiva

Relatore: Gianfranco Palini

(lezione pratica: 14:30/17:00 -Pista di atletica Foligno)

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

Relatori: Gianfranco Palini e Domenico Pacilli

SABATO 19 Novembre

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

SABATO 26 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 27 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

DOMENICA 4 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 17 Dicembre

ESAME FINALE

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