

# ***FIDAL UMBRIA***

## ***CORSO ISTRUTTORI 2025-2026***

### ***PRIMA PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI***

MERCOLEDI' 2 dicembre

#### **1°Modulo (lezione teorica: ore 20.30/22.30 -Modalità webinar) introduzione al corso**

Apertura ufficiale del corso (Pres. Comitato Regionale)

L'organizzazione sportiva atletica (FTR)

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: Marco Casini FTR GGG + Fabio Pantalla Pres. Comitato Regionale + Luigi Esposito FTR

SABATO 6 dicembre

#### **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

MERCOLEDI' 10 dicembre

#### **3° Modulo (lezione teorica: ore 20.30/22.30 -Modalità webinar) 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

SABATO 20 dicembre

### **4° Modulo (lezione teorica: ore 15.00/18.30 -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 10 gennaio

### **5° Modulo (lezione pratica: ore 9:00/13:00 -Stadio Atletica Bastia U.)**

#### 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'***

SABATO 17 gennaio

### **Tecnica e didattica delle specialità - La corsa**

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

#### **Corsa di resistenza**

- La costruzione del giovane mezzofondista
- Le esercitazioni di potenziamento
- La tecnica di corsa
- L'organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatori: Prof. Luigi Esposito

SABATO 24 gennaio

**6° modulo SECONDA PARTE–La corsa veloce**

**(lezione teorica: 9:00/11:00 – Sala WINNER Foligno)**

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

Relatore: Gianfranco Palini

**(lezione pratica: 11:30/13:30 -Pista di atletica Foligno)**

1. Esercitazioni tecniche di base per la corsa
2. Tecnica e didattica:
  - La corsa veloce
  - Le staffette
  - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento

Relatori: Gianfranco Palini

SABATO 31 gennaio

**6° modulo -TERZA PARTE– La corsa con ostacoli**

**(lezione teorica-pratica – ore 9.30/12.30- Pista di atletica Narni Scalo)**

- Le gare di corsa con ostacoli
- Preparazione tecnica delle gare ad ostacoli
- Esercitazioni tecniche di base per le corse con ostacoli

Relatore: Stefano Evangelisti

DOMENICA 1 febbraio

**6° Modulo - QUARTA PARTE      La Marcia**

**(lezione teorico/pratica: ore 9:00/13:00 – Strozzacapponi)**

La specialità della Marcia

- Regolamento tecnico
- Strategie di reclutamento
- Avviamento alla marcia
- Tecnica e didattica della marcia
- L'allenamento del marciatore

Relatori: Gabriele Ravacchioli, Diego Cacchiarelli.

SABATO 14 febbraio

**7° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 15:30/18:30 Pista Indoor Gualdo Tadino Pg))**  
**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

Tecnica e didattica dei salti in estensione e in elevazione

Relatore: Giacomo Befani

SABATO 21 febbraio

**8° Modulo (lezione teorico/pratica ore 9:30/13.00 - 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 28 febbraio

**ESAME FINALE**

Sala superiore Atletica A.R.C.S. Strozzacapponi  
Via Pievaiola, 161/p - PERUGIA ore 15:00/19:00