

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA 2019/20
COMITATO REGIONALE FIDAL LIGURIA

1° PARTE - GLI INSEGNAMENTI GENERALI

28 marzo 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

<i>Introduzione del corso</i>	ore 9.30/11.30 Sig. Emidio Orfanelli
<ul style="list-style-type: none">○ L'organizzazione sportiva atletica○ Organizzazione delle gare	lezione teorica

<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i>	ore 11.30/13.30 Prof. Giorgio Fazio
<ul style="list-style-type: none">○ Caratteristiche psicologiche nei giovani○ Teoria del movimento	lezione teorica

<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i>	ore 14.30/18.30 Prof. Giorgio Fazio
<ul style="list-style-type: none">○ Metodologia dell'insegnamento○ Orientamenti metodologici per i giovani	lezione teorica

29 marzo 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

<i>Aspetti teorici dell'allenamento</i>	ore 9.30/13.30 Prof. Valter Superina
<ul style="list-style-type: none">○ Caratteristiche generali della crescita fisica○ Le basi anatomiche e fisiologiche giovani	lezione teorica

<p><i>Aspetti teorici dell'allenamento</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Le valutazioni in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo. <p><i>Preparazione motoria di base</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare 	<p>ore 14.30/18.30 Prof. Valter Superina</p> <p>lezione teorica</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------

4 aprile 2020 Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

<p><i>Preparazione motoria di base</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica 	<p>ore 9.30/13.30 Prof. Giorgio Fazio</p> <p>lezione teorica</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

<p>La corsa di resistenza</p>	<p>ore 14.30/18.30 Prof. Giorgio Fazio</p> <p>lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</p>
--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2° PARTE - GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA'

5 aprile 2020 Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

<p><i>Introduzione del corso</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Regolamenti e giurie per le categorie giovanili 	<p>ore 9.30/11.30 Giudici</p> <p>lezione teorica</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

<p>I salti</p>	<p>ore 11.30/13.30 Prof. Eugenio Paolino</p> <p>lezione teorica.</p> <p>Dalle 14.30 alle 16.30 lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta</p>
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

18 aprile 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

<p>I lanci</p>	<p>ore 9.30/13.30 Prof. Valter Superina</p> <p>lezione teorica</p>
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------

<p>Lezione di corsa in montagna</p>	<p>ore 14.30/16.30 docente Andrea Fergola</p> <p>lezione teorica</p>
--------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

19 aprile 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

I lanci	ore 9.30/13.30 Prof. Valter Superina lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

I lanci	ore 14.30/16.30 Prof. Valter Superina lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5 settembre 2020 c/o Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

La marcia	ore 9.30/11.30 Sig. Emidio Orfanelli lezione teorica/pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

La corsa veloce e le staffette – corsa ad ostacoli	ore 11.30/13.30 Sig. Fabrizio Massi lezione teorica. Dalle ore 14.30 alle ore 18.30 lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta
---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6 settembre 2020 Centro Commerciale Centro di Mare – Sala Soci - Varazze

I salti	ore 9.30/13.30 Prof. Eugenio Paolino lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta
----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

I salti	ore 14.30/16.30 Prof. Eugenio Paolino lezione pratica presso l'impianto sportivo Ernesto Botta
----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------