



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LIGURIA

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

1° PARTE - GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Giovedì 29 ottobre 21.00-23.00

<i>Introduzione del corso</i>	Sig. Emidio Orfanelli lezione teorica
○ L'organizzazione sportiva atletica	
○ Organizzazione delle gare	

Martedì 3 novembre 21.00-23.00

<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i>	Prof. Giorgio Fazio lezione teorica
○ Caratteristiche psicologiche nei giovani	
○ Teoria del movimento	

Giovedì 5 novembre 21.00-23.00 + Martedì 10 novembre 21.00-23.00

<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i>	Prof. Giorgio Fazio lezione teorica
○ Metodologia dell'insegnamento	
○ Orientamenti metodologici per i giovani	

Giovedì 12 novembre 21.00-23.00 + Martedì 17 novembre 21.00-23.00

<i>Aspetti teorici dell'allenamento</i>	Prof. Valter Superina lezione teorica
○ Caratteristiche generali della crescita fisica	
○ Le basi anatomiche e fisiologiche giovani	

Giovedì 19 novembre 21.00-23.00 + Martedì 24 novembre 21.00-23.00

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

2° PARTE - GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA'

Giovedì 26 novembre 21.00-23.00 + Martedì 1 dicembre 21.00-23.00

<i>Preparazione motoria di base</i> <ul style="list-style-type: none">○ La corsa di resistenza	Prof. Giorgio Fazio lezione teorica
--	--

Giovedì 3 dicembre 21.00-23.00

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

Martedì 8 dicembre 21.00-23.00

I salti	Prof. Eugenio Paolino lezione teorica.
----------------	---

Giovedì 10 dicembre 21.00-23.00 + Martedì 15 dicembre 21.00-23.00

I lanci	Prof. Valter Superina lezione teorica
----------------	--

Mercoledì 16 dicembre 21.00-23.00

Lezione di corsa in montagna	docente Andrea Fergola lezione teorica
-------------------------------------	---

Giovedì 17 dicembre 21.00-23.00

La marcia

**Sig. Emidio Orfanelli
lezione teorica/pratica**

Martedì 22 dicembre 21.00-23.00

**La corsa veloce e le staffette – corsa ad
ostacoli**

**Sig. Fabrizio Massi
lezione teorica.**