



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

CORSO ISTRUTTORI 2024

PROGRAMMA E CALENDARIO LEZIONI

SEDE DI MODENA

Note utili

- OvestLab - Via Nicolò Biondo, 86, 41126 Modena MO
- Campo Atletica - Via Alfonso Piazza, 76, 41126 Modena MO
- Nelle lezioni "di specialità" i corsisti sono tenuti a presentarsi in abbigliamento sportivo

PARTE I – GLI INSEGNAMENTI GENERALI (TEORIA)

Organizzazione e regolamenti <i>Elisa Grandi</i>	Organizzazione delle gare Regolamenti e giurie in campo Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta Indicazioni, reclami, primati	07/02/2024 19:00-23:00 <i>OvestLab</i>
Basi anatomiche e fisiologiche <i>Marco Di Maggio</i>	Le cellule e i tessuti: nutrizione e respirazione cellulare, il ruolo del sangue Il funzionamento dei grandi apparati Il concetto di metabolismo Meccanica dell'apparato locomotore e contrazione muscolare Alimentazione e idratazione (cenni)	13/02/2024 19:00-23:00 <i>OvestLab</i>
Impostazione dell'attività giovanile <i>Mirco Tonioli</i>	L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple: multilateralità e multidisciplinarietà Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni) L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo	15/02/2024 19:00-23:00 <i>OvestLab</i>
Teoria del movimento e metodologia dell'insegnamento <i>Marco Di Maggio</i>	I presupposti della prestazione motoria Gli schemi motori di base La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica Metodi e stili di insegnamento Gli aspetti propedeutici e la didattica	20/02/2024 19:00-23:00 <i>OvestLab</i>
Organizzazione dell'allenamento giovanile La marcia <i>Luca Monteleone</i>	Principi generali dell'allenamento giovanile L'organizzazione di una seduta di allenamento Tecnica e didattica della specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	22/02/2024 19:00-23:00 <i>OvestLab</i>



Federazione Italiana di Atletica Leggera

Comitato Regionale Emilia Romagna emiliaromagna.fidal.it - cr.emiliar@fidal.it



PARTE 2 – GLI INSEGNAMENTI PER SPECIALITA' (TEORIA E PRATICA)

I salti: introduzione generale <i>Marco Di Maggio</i>	Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Elementi di tecnica delle specialità	28/02/2024 19:00-23:00 <i>OvestLab</i>
Le corse di resistenza <i>Carlo Uberto e collaboratori</i>	Presupposti biomeccanici e fisiologici Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	29/02/2024 19:00-23:00 <i>Online</i>
Le corse veloci e con ostacoli: teoria <i>Mirco Tonioli</i>	Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	04/03/2024 19:00-23:00 <i>Online</i>
Le corse veloci e con ostacoli: pratica <i>Mirco Tonioli e collaboratori</i>	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	07/03/2024 19:00-23:00 <i>Campo Atletica</i>
I salti in elevazione: teoria <i>Giuliano Corradi</i>	Presupposti biomeccanici e fisiologici Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	11/03/2024 21:00-23:00 <i>Online</i>
I salti in elevazione: pratica <i>Giuliano Corradi</i> <i>Matteo Rubbiani</i>	Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	13/03/2024 19:00-23:00 <i>Campo Atletica</i>
I lanci e le prove multiple: introduzione generale <i>Massimo Piovaticci e collaboratori</i>	Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Elementi di tecnica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	18/03/2024 19:00-23:00 <i>Online</i>
I salti in estensione: pratica <i>Gabriele Obino</i>	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	20/03/2024 19:00-23:00 <i>Campo Atletica</i>
I lanci rettilinei: peso e giavellotto <i>Luca Coscelli</i>	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	21/03/2024 19:00-23:00 <i>Campo Atletica</i>
I lanci rotatori: disco e martello <i>Luca Coscelli</i>	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	26/03/2024 19:00-23:00 <i>Campo Atletica</i>

