

Aggiornamento per operatori e istruttori praticanti categorie esordienti e ragazzi

Imparare giocando...

Finalità

Il corso si propone di fornire alle Società di atletica leggera della nostra regione la possibilità di

- 1 – aggiornare gli istruttori già tesserati che si occupano della formazione delle categorie giovanili, esordienti e ragazzi, fornendo contenuti di tipo teorico ma soprattutto contenuti pratici, esperienze e strategie operative per meglio gestire i gruppi in campo e per rendere efficace l'approccio educativo;
- 2 – migliorare le conoscenze sui regolamenti delle varie discipline e fornire informazioni utili alla gestione del momento gara da parte di istruttori e atleti;
- 3 – fornire un primo approccio formativo agli operatori non ancora tesserati che hanno scelto di dedicare il proprio tempo all'atletica con il fine ultimo di promuovere l'interesse verso i corsi istruttori federali.

PARTE TEORICA – 3 ORE

Tecnico Fidal FVG

- Caratteristiche generali della crescita fisica - i fattori che influenzano e regolano la crescita
- AUXOLOGIA: cenni
- Schemi motori di base e capacità motorie: condizionali e coordinative
- L'abilità motoria
- Come procedere... organizzazione della lezione – obiettivi e contenuti

GGG Friuli Venezia Giulia

Cenni generali sulle norme più frequentemente applicabili ai giovanili:

Infrazioni di corsia nelle corse in linea - Falsa partenza (comandi dello starter) - Ostruzione/Danneggiamento - Principali nulli nei concorsi del settore giovanile - Analogie fra gare simili per una più efficace memorizzazione da parte degli atleti - Gare in contemporanea - Iscrizioni e Conferme - Call Room - Ruoli del GGG in una manifestazione (a chi rivolgersi per diverse richieste).

**CAPACITÀ MOTORIE COORDINATIVE E CONDIZIONALI
FINALIZZATE AI GESTI ATLETICI
PARTE PRATICA – 3 ORE –**

Tecnico Fidal FVG

- Sviluppo capacità coordinative: equilibrio – capacità di combinazione motoria – capacità di orientamento – capacità di organizzazione e differenziazione spazio temporale – capacità di differenziazione dinamica – capacità di reazione motoria – capacità di ritmizzazione ...

e attraverso queste

- miglioramento della capacità di resistere alla fatica
- miglioramento della capacità di aumentare la velocità di esecuzione di un gesto
- miglioramento della capacità di superare una resistenza
- miglioramento della flessibilità e dell'escursione delle grandi articolazioni
- esercitazioni rivolte all'introduzione delle discipline delle categorie esordienti e ragazzi in alternanza con l'illustrazione del regolamento da parte del giudice di gara: - corsa - lanci – salti – staffetta

GGG Friuli Venezia Giulia

Dimostrazione e verifica in pedana delle più comuni infrazioni al regolamento

MODALITA' ORGANIZZATIVE

Le lezioni saranno tenute da qualificati tecnici tesserati Fidal FVG

Il corso viene tenuto presso impianti della società richiedente

Le Società interessate possono contattare per informazioni il responsabile della Formazione del settore tecnico Regionale prof. Mara Nespolo.

Le prenotazioni del corso vanno fatte al responsabile della Formazione Mara Nespolo e alla segreteria del Comitato Fidal FVG inviando una e-mail all'indirizzo cr.friulivg@fidal.it

Il corso potrà essere adattato alle esigenze della Società richiedente.

COSTI

Il costo del corso è di **€. 350,00.**

Eventuali ore aggiuntive sono quantificate in €. 40,00 cad.

Escluso dal costo eventuale pasto che rimane in carico alla società richiedente.