

# CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

Programma didattico marzo - giugno 2024

## GLI INSEGNAMENTI GENERALI - GLI INSEGNAMENTI TECNICI

<b>Data</b>	<b>Orario</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>	<b>Luogo</b>	<b>Tempo</b>
Sabato 09/03/2024	14.30- 15.30	<b>Introduzione al corso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- L'organizzazione sportiva atletica</li><li>- Organizzazione delle gare in Friuli-Venezia Giulia</li><li>- Cosa vogliamo dall'istruttore in Fidal</li></ul>	FTR Alessandro Brondani	Palaindoor Udine "O. Barnes"	1h
Sabato 09/03/2024	15.30- 18.30	<b>Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (a cura GGG)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta</li><li>- Indicazioni, reclami, primati</li><li>- Cenni sulle regole tecniche direttamente in campo</li><li>- Ruoli in campo</li></ul>	GGG Elisa Moras	Campo sportivo "Dal Dan" Udine	3h
Domenica 10/03/2024	09.00- 11.00	<b>La valutazione in età giovanile:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</li></ul> <b>Lo sviluppo dell'efficienza muscolare:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- quando, con chi e perché - quali mezzi utilizzare</li></ul>	Alessandro Saccà	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 10/03/2024	11.00- 13.00	<b>Caratteristiche psicologiche nei giovani</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Motivazione e personalità</li><li>- Il ruolo del gioco</li><li>- Abbandono precoce - Relazione istruttore-allievo</li></ul>	Dott. Filippo Sales	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 10/03/2024	14.30- 16.30	<b>Il nuovo regolamento categoria esordienti</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Premesse e modalità organizzative</li><li>- Esempi pratici di attività</li></ul>	Alessandro Brondani e Mara Nespolo	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 10/03/2024	16.30- 18.30	<b>L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Aspetti teorici</li><li>- Esempi pratici di organizzazione del lavoro</li></ul>	Stefania Frisiero	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h

<b>PARTE TEORICA IN WEBINAR</b>					
<b>Data</b>	<b>Orario</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>	<b>Luogo</b>	<b>Tempo</b>
Mercoledì 13/03/2024	20.00 23.00	<b>- Aspetti relativi all'anatomia umana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomia umana</li> <li>- Fisiologia umana</li> </ul>	Dott.ssa Irena Tavcar	<b>webinar</b>	3h
Mercoledì 03/04/2024	20.00 21.30	<b>Teoria del movimento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I presupposti della prestazione motoria</li> <li>- Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare</li> <li>- L'apprendimento motorio in atletica leggera</li> <li>- La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative)</li> </ul>	Mara Nespolo	<b>webinar</b>	1h30
Mercoledì 03/04/2024	21.30 23.00	<b>Metodologia dell'insegnamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principi generali dell'allenamento giovanile</li> <li>- La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive</li> <li>- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni)</li> <li>- L'organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	Alessandro Brondani	<b>webinar</b>	1h30
Mercoledì 10/04/2024	20.30- 22.30	<b>Aspetti generali sull'alimentazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentazione e attività sportiva in età giovanile</li> <li>- Aspetti alimentari e competizioni</li> <li>- Come cogliere e gestire anomalie alimentari</li> </ul>	Dott.ssa Caravelli Marzia	<b>webinar</b>	2h
Martedì 23/04/2024	20.30- 22.30	<b>Aspetti generali sul doping</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizzo degli integratori</li> <li>- Formazione di una mentalità pulita</li> <li>- Uso di sostanze che migliorano la prestazione sportiva</li> </ul>	Da definire	<b>webinar</b>	2h

## SECONDA PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITÀ

Tecnica e didattica delle specialità					
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
<b>La corsa e la marcia</b>					
Sabato 16/03/2024	14.30- 16.30	<b>La corsa veloce e staffetta veloce</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento	Ivan Zadro	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Sabato 16/03/2024	16.30- 18.30	<b>La corsa veloce e staffetta veloce</b> - Esercitazioni pratiche	Ivan Zadro	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 17/03/2024	09.00- 11.00	<b>La corsa ad ostacoli</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Roberto Belcari	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 17/03/2024	11.00- 13.00	<b>La corsa ad ostacoli</b> - Esercitazioni pratiche	Roberto Belcari	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 17/03/2024	14.30- 16.30	<b>La marcia</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Esercitazioni pratiche	Diego Cafagna	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 17/03/2024	16.30- 18.30	<b>La corsa di resistenza</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Esercitazioni pratiche	Roberto Furlanic	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
<b>I lanci</b>					
Sabato 06/04/2024	14.30- 16.30	Fattori generali comuni nei quattro lanci <b>Tiro del giavellotto – Lancio del disco</b> Aspetti tecnici Organizzazione dei mezzi di allenamento	Adriano Sappa Fabrizio Boaro	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h

Sabato 06/04/2024	16.30- 18.30	<b>Il tiro del giavellotto</b> - Esercitazioni pratiche	Adriano Sappa	Campo Sportivo "Dal Dan" Udine	2h
Domenica 07/04/2024	09.00- 11.00	<b>Lancio del martello e getto del peso</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Alessandro Saccà	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 07/04/2024	11.00- 13.00	<b>Lancio del disco</b> - Esercitazioni pratiche	Fabrizio Boaro	Campo Sportivo "Dal Dan" Udine	2h
Domenica 07/04/2024	14.30- 16.30	<b>Lancio del martello</b> - Esercitazioni pratiche	Alessandro Saccà	Campo Sportivo "Dal Dan" Udine	2h
Domenica 07/04/2024	16.30- 18.30	<b>Getto del peso</b> - Esercitazioni pratiche	Alessandro Saccà	Campo Sportivo "Dal Dan" Udine	2h
		<b>I salti</b>			
Sabato 13/04/2024	14.30- 16.30	Fattori generali comuni nei quattro salti Aspetti tecnici dei salti in estensione	Barbara Lah	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Sabato 13/04/2024	16.30- 18.30	<b>Il salto in lungo</b> - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento <b>Il salto triplo</b> - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Barbara Lah	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 14/04/2024	09.00- 11.00	<b>Il salto con l'asta</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento	Ugo Cauz	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 14/04/2024	11.00- 13.00	- Esercitazioni pratiche	Ugo Cauz e Ennio Fabris	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 14/04/2024	14.30- 16.30	<b>Il salto in alto</b> - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Francesco Comuzzo	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h
Domenica 14/04/2024	16.30- 18.30	<b>Il salto in alto</b> - Esercitazioni pratiche	Francesco Comuzzo	Palaindoor Udine "O. Barnes"	2h

		<b>ESAMI CONCLUSIVI</b>			
Sabato 22/06/2024	10.00- 11.00	ESAME SCRITTO: comune a tutti - composto da test a risposte multiple	COMMISSIONE	Palaindoor Udine "O. Barnes"	1h
Domenica 23/06/2024	A partire dalle ore 9.00  Con elenco esaminandi da definire	ESAME ORALE + PROVA PRATICA SUDDIVISI PER GRUPPI il candidato dovrà essere in grado di proporre alcune esercitazioni pratiche per lo sviluppo di una determinata fase di una disciplina atletica studiata - saranno stabiliti turni e orari.	COMMISSIONE	Palaindoor Udine "O. Barnes"	1h Massimo ciascuno
Domenica 23 giugno 2024	A partire dalle ore 14.00 Con elenco esaminandi da definire	ESAME ORALE + PROVA PRATICA SUDDIVISI PER GRUPPI il candidato dovrà essere in grado di proporre alcune esercitazioni pratiche per lo sviluppo di una determinata fase di una disciplina atletica studiata - saranno stabiliti turni e orari.	COMMISSIONE	Palaindoor Udine "O. Barnes"	1h Massimo ciascuno
					<b>60 ore totali</b>