

FIDAL UMBRIA

CORSO ISTRUTTORI 2024

PRIMA PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

MERCOLEDI' 6 novembre

1° Modulo (lezione teorica: ore 20.30/22.30 -Modalità webinar) introduzione al corso

Apertura ufficiale del corso (Pres. Comitato Regionale)

L'organizzazione sportiva atletica (FTR)

Organizzazione delle gare

Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (a cura GGG)

- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
- Ruoli in campo
- Indicazioni, reclami e primati
- Cenni sulle regole tecniche

Relatori: Mauro De Angelis (GGG) + Presidente Comitato Regionale + FTR

DOMENICA 10 novembre

2° Modulo (lezione teorica: ore 9:00/13:00 -Strozzacapponi) aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Teoria del movimento

- I presupposti della prestazione motoria
- Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare
- L'apprendimento motorio in atletica leggera
- La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie nell'atletica leggera (cap. condizionali e coordinative);

Metodologia dell'insegnamento

- Metodi e stili di insegnamento;
- L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica;
- L'organizzazione della seduta di allenamento.

Relatore: Prof. Claudio Lazzari

VENERDI' 15 novembre

3° Modulo (lezione teorica: ore 20.30/22.30 -Modalità webinar) aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Caratteristiche generali della crescita fisica

- I fattori che influenzano e regolano la crescita
- Periodi e standard della crescita: misure antropometriche

- Le basi anatomiche e fisiologiche
- Il funzionamento dei grandi apparati
- La contrazione muscolare
- Il metabolismo energetico

- Caratteristiche psicologiche nei giovani
- Motivazione e personalità
- Il ruolo del gioco
- Abbandono precoce
- Relazione istruttore-allievo

Relatore: Prof. Befani Giacomo

SABATO 30 novembre

4° Modulo (lezione teorica: ore 15.00/18.30 -Strozzacapponi) aspetti teorici dell'allenamento giovanile

- Orientamenti metodologici per i giovani
- Principi generali dell'allenamento giovanile
- La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive
- L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple
- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni)

Relatore: Prof. Luigi Esposito

DOMENICA 1 dicembre

5° Modulo (lezione pratica: ore 9:00/12:30 -Stadio Atletica Bastia U.)

Preparazione motoria di base

- esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
- esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare
- La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Relatore: Prof. Claudio Lazzari

SECONDA PARTE –GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA'

SABATO 14 dicembre

Tecnica e didattica delle specialità - La corsa e la marcia

6° modulo -PRIMA PARTE–La corsa veloce

(lezione teorica: 9:00/13:00 – Sala WINNER Foligno)

- Aspetti teorici delle gare di velocità – i modelli di prestazione
- I giovani e la corsa veloce
- Le staffette 4x100 e 4x400 e le staffette giovanili
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento in età evolutiva

Relatore: Gianfranco Palini

(lezione pratica: 14:30/17:00 -Pista di atletica Foligno)

1. Esercitazioni tecniche di base per la corsa
2. Tecnica e didattica:
 - La corsa veloce
 - Le staffette
 - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento

Relatori: Gianfranco Palini

DOMENICA 22 dicembre

6° modulo -SECONDA PARTE– La corsa con ostacoli

(lezione teorica-pratica – ore 9.00/12.00- Pista di atletica Narni Scalo)

- Le gare di corsa con ostacoli
- Preparazione tecnica delle gare ad ostacoli
- Esercitazioni tecniche di base per le corse con ostacoli

Relatore: Stefano Evangelisti

SABATO 11 gennaio

**6° Modulo - TERZA PARTE La corsa di resistenza e la marcia
(lezione teorico/pratica: ore 9:00/13:00 – Strozzacapponi)**

1. Corsa di resistenza
 - La costruzione del giovane mezzofondista
 - Le esercitazioni di potenziamento
 - La tecnica di corsa
 - L'organizzazione dei mezzi di allenamento
2. Marcia
 - Regolamento tecnico
 - Tecnica e didattica della marcia
 - L'allenamento del marciatore

Relatori: Luigi Esposito e Gabriele Ravacchioli

SABATO 18 gennaio

**7° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 9:00/13:00 Spoleto- Stadio di atletica)
Tecnica e didattica delle specialità –I salti**

- Fattori generali comuni nei 4 salti
- Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione
- Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
- Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Tecnica e didattica dei salti in estensione e in elevazione

Relatore: Giacomo Befani

DOMENICA 26 gennaio

**8° Modulo (lezione teorico/pratica ore 9:00/13.00 - Pista di atletica Città di Castello)
Tecnica e didattica delle specialità – i lanci**

Tecnica e didattica dei 4 lanci

- Fattori generali comuni nei 4 lanci
- Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
- Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore: Lorenzo Campanelli

SABATO 15 febbraio

ESAME FINALE

Sala superiore Atletica A.R.C.S. Stroz Zacapponi
Via Pievaiola, 161/p ore 15:00/19:00