

## CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA – FIDAL PUGLIA

### PROGRAMMA FASE C – MARZO – MAGGIO 2025

#### Metodologia e Didattica

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Bari o Molfetta Data/Ora
<b>Introduzione al corso</b>	<b>Di Molfetta Haliti Allegretti</b>	<b>Aula</b>	<b>30'</b>	<b>22/03/2025 09.00 – 09.23</b>
<b>Teoria, Metodologia e Fisiologia dell'allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- I principi generali dell'allenamento.</li> <li>- Preparazione fisica e sviluppo delle qualità fisiche</li> <li>- Le capacità condizionali: sviluppo della resistenza, velocità-rapidità, forza</li> <li>- La progettazione dell'allenamento: pianificazione, programmazione e periodizzazione.</li> <li>- Il controllo dell'allenamento</li> <li>- Le basi fisiologiche e biologiche: le strutture organiche, i sistemi energetici.</li> </ul>	<b>Ricci</b>	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>22/03/2025 09.30-13.30</b>
<b>Esperienze d'allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il racconto di Orsini/Greco</li> <li>- Il racconto di Zaccheo/Stano</li> <li>- Il racconto di Ostuni/Inglese</li> </ul>	<b>Vari</b>	<b>Aula</b>	<b>2h</b>	<b>22/03/2025 14.30-16.30</b>
<b>Crescita e sviluppo fisico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Il corpo umano, struttura muscolare, scheletrica, nervosa</li> <li>- Struttura corporea e sviluppo fisico e maturazione</li> <li>- Schemi motori e capacità di base dei bambini</li> <li>- Modelli di crescita, spurt, differenze ragazzi e ragazze, finestre di sviluppo delle opportunità</li> <li>- Controllo del movimento e schemi motori di base</li> <li>- Capacità di sforzo</li> </ul> <b>Sviluppo tecnico</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sviluppare la coordinazione</li> <li>- Sviluppare la flessibilità</li> <li>- Sviluppare la tecnica</li> <li>- Allenare il sistema nervoso, reattività e capacità di reclutamento muscolare</li> <li>- Esercizi di core stability e rinforzo muscolare funzionale</li> <li>- Educazione posturale e impatto della biomeccanica sui gesti tecnici</li> <li>- Meccanismi di infortunio e strategie di prevenzione</li> </ul>	<b>Savino</b>	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>23/03/2025 09.00-13.00</b>



## Tecnica e didattica delle specialità

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Bari o Molfetta Data/Ora	Lecce Data/Ora
<b>I lanci</b> Introduzione: Fattori generali comuni nei quattro lanci <b>Tiro del Giavellotto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Lancio del Martello</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Savino</b>	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>29/03/2025 09.00-13.00</b>	<b>30/03/2025 09.00-13.00</b>
<b>Giavellotto e Martello</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Savino</b>	<b>Pista</b>	<b>4h</b>	<b>29/03/2025 14.30-18.30</b>	<b>30/03/2025 14.30-18.30</b>
<b>Getto del Peso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Lancio del Disco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Felice</b> (Lecce) <b>Del Grosso</b> (Bari o Molfetta)	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>30/03/2025 09.00-13.00</b>	<b>29/03/2025 09.00-13.00</b>
<b>Peso e Disco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Felice</b> (Lecce) <b>Del Grosso</b> (Bari o Molfetta)	<b>Pista</b>	<b>4h</b>	<b>30/03/2025 14.30-18.30</b>	<b>29/03/2025 14.30-18.30</b>

## Tecnica e didattica delle specialità

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Bari o Molfetta Data/Ora	Lecce Data/Ora
<b>I Salti</b> Introduzione: Fattori generali comuni nei quattro salti <b>Salto con l'asta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Salto in alto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Colella</b>	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>12/04/2025 09.00-13.00</b>	<b>13/04/2025 09.00-13.00</b>
<b>Asta e Alto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Colella</b>	<b>Pista</b>	<b>4h</b>	<b>12/04/2025 14.30-18.30</b>	<b>13/04/2025 14.30-18.30</b>
<b>Salto in lungo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Salto Triplo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Cuoco</b>	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>13/04/2025 09.00-13.00</b>	<b>12/04/2025 09.00-13.00</b>
<b>Salto in lungo e triplo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Cuoco</b>	<b>Pista</b>	<b>4h</b>	<b>13/04/2025 14.30-18.30</b>	<b>12/04/2025 14.30-18.30</b>

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Bari o Molfetta Data/Ora	Lecce Data/Ora
<b>Mezzofondo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Marcia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Ricci</b>	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>26/04/2025 09.00-13.00</b>	<b>27/04/2025 09.00-13.00</b>
	<b>Perrone</b>				
<b>Mezzofondo e Marcia</b> Esercitazioni pratiche	<b>Ricci Perrone</b>	<b>Pista</b>	<b>4h</b>	<b>26/04/2025 14.30-18.30</b>	<b>27/04/2025 14.30-18.30</b>
<b>Velocità e staffetta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Ostacoli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>- Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Orsini</b> (Lecce) <b>Perrone</b> (Bari o Molfetta)  <b>Orsini</b> (Lecce) <b>Camporeale</b> (Bari o Molfetta)	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>27/04/2025 09.00-13.00</b>	<b>26/04/2025 09.00-13.00</b>
<b>Velocità, staffetta e corsa ad ostacoli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Orsini</b> (Lecce) <b>Bufi</b> <b>Camporeale</b> (Bari o Molfetta)	<b>Pista</b>	<b>4h</b>	<b>27/04/2025 14.30-18.30</b>	<b>26/04/2025 14.30-18.30</b>

<b>ESAMI CONCLUSIVI</b>				<b>Bari o Molfetta</b>
ESAME SCRITTO: comune a tutti - composto da test a risposte multiple	<b>Commissione</b>	<b>Aula</b>	<b>4h</b>	<b>03-04/05/2025 09.00-13.00</b>
ESAME ORALE quale eventuale recupero per insufficienza nel test finale				

#### RELATORI

<b>Domenico Di Molfetta</b>	Consigliere Nazionale Fidal, Docente Scienze Motorie Univ. di Foggia
<b>Eusebio Haliti</b>	Presidente CR Fidal Puglia, Vicedirettore Campionati Europei Roma 2024
<b>Piero Allegretti</b>	Allenatore IV Livello, Vice DT Fidal Valutazione, Ricerca e Sviluppo Territorio
<b>Floriana De Vivo</b>	Allenatore FISDIR, Consigliere Nazionale FISDIR
<b>Claudio Lorusso</b>	Allenatore Specialista Prove Multiple, Fiduciario Tecnico Regionale
<b>Ilaria Malcangi</b>	Fiduciario Regionale Gruppo Giudici Gare
<b>Carmine Ricci</b>	Allenatore Specialista Mezzofondo, Docente Scienze Motorie Univ. di Foggia
<b>Pietro Camporeale</b>	Allenatore Specialista Ostacoli, Consigliere Regionale Fidal
<b>Ivano Del Grosso</b>	Allenatore Specialista Lanci, Caposettore Regionale Lanci (Peso/Disco)
<b>Michele Cuoco</b>	Allenatore Specialista Salti, Consigliere Regionale Fidal Puglia
<b>Davide Colella</b>	Allenatore Specialista Salti, Caposettore Regionale Salti (Asta/Alto)
<b>Nicola Savino</b>	Allenatore Specialista Lanci, Valutatore Territoriale Fidal
<b>Raimondo Orsini</b>	Allenatore Benemerito Specialista Ostacoli, Consigliere Regionale Fidal Puglia
<b>Giuseppe Perrone</b>	Allenatore Specialista Velocità, Consigliere Regionale Fidal Puglia
<b>Giovanni Bufi</b>	Allenatore, Caposettore Velocità Puglia
<b>Marco Felice</b>	Allenatore, Caposettore Lanci Puglia (Giavellotto/Martello)