



CORSO ISTRUTTORI 2022

PRIMA PARTE - GLI INSEGNAMENTI GENERALI -

SABATO 12 FEBBRAIO 2022

1° Modulo (lezione teorica: ore 15:30/19:00) introduzione al corso - aspetti teorici dell'allenamento giovanile

ON LINE

1. Caratteristiche generali della crescita fisica
 - I fattori che influenzano e regolano la crescita
 - Periodi e standard della crescita: misure antropometriche
2. Le basi anatomiche e fisiologiche
 - Il funzionamento dei grandi apparati
 - La contrazione muscolare
 - Il metabolismo energetico

Relatore: Prof. Nicola Silvaggi

DOMENICA 13 FEBBRAIO 2022

2° Modulo (lezione teorica : ore 15:00/19:00) - gli insegnamenti di base in atletica

ON LINE

1. Teoria del movimento (2 ore)
 - 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 in atletica (condizionali e coordinative)
2. Metodologia dell'insegnamento (2 ore)
 - Metodi e stili di insegnamento
 - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
 - L'organizzazione di una seduta di allenamento

Relatore: Prof. Nicola Silvaggi





SABATO 19 FEBBRAIO 2022

1° Modulo (lezione teorica: ore 16:00/18:30) - aspetti teorici dell'allenamento giovanile

ON LINE

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

Relatore: Prof.ssa Laura Bortoli

DOMENICA 20 FEBBRAIO 2022

2° Modulo (lezione teorica: ore 15:00/19:00) - gli insegnamenti di base in atletica

ON LINE

1. Orientamenti metodologici per i giovani (2 ore)
 - 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)
2. La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motorie loro utilizzo (2 ore pratica)

Relatore: Prof. Nicola Silvaggi

DOMENICA 6 MARZO 2022

3° Modulo (lezione teorica: ore 9:00/13:00)

ON LINE

1. L'organizzazione sportiva atletica
2. Organizzazione delle gare
3. 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: Dott. Leo Rodolfo (GGG)





SABATO 26 MARZO 2022

4° Modulo (lezione pratica: ore 15:00/20:00 - Campo Scuola di Atletica Leggera "D. Sabia " Potenza) - Preparazione motoria di base

1. esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
2. esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

Relatore: Prof. Mazzaufo Claudio

SECONDA PARTE - GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA' -

DOMENICA 20 MARZO 2022

5° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 8:30/13:30 - 15:00/20:00 Campo Scuola di Atletica Leggera "D. Sabia " Potenza) tecnica e didattica delle specialità - La corsa veloce e gli ostacoli

1. esercitazioni tecniche di base per la corsa
2. tecnica e didattica:
 - la corsa veloce
 - le staffette
 - la corsa ad ostacoli
3. cenni sulle esercitazioni di potenziamento
4. cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore: Prof. Antonio Laguardia

DOMENICA 27 MARZO 2022

6° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 8:30/13:30 - 15:00/20:00 Campo Scuola di Atletica Leggera "D. Sabia" Potenza) tecnica e didattica delle specialità - I salti

1. fattori generali comuni nei 4 salti
2. aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione
3. aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
4. cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
5. cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore: Prof. Claudio Mazzaufo





Fidal

Comitato Regionale Basilicata

DOMENICA 3 APRILE 2022

7° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 8:30/13:30 - 15:00/20:00 Campo Scuola di Atletica Leggera "D. Sabia " Potenza) tecnica e didattica delle specialità - i lanci

1. fattori generali comuni nei 4 lanci
2. aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
3. cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
4. cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento

Relatore Prof. Domenico Di Molfetta

DOMENICA 10 APRILE 2022

5° Modulo (lezione teorico/pratica: ore 8:30/13:30 Campo Scuola di Atletica Leggera "D. Sabia "Potenza) tecnica e didattica delle specialità - La corsa di resistenza e la Marcia

1. la corsa di resistenza
2. la marcia

Relatore: Prof. Antonio Laguardia

DOMENICA 10 APRILE 2022, ORE 15.00

ESAME FINALE

Il Presidente FIDAL Basilicata

Prof. Giuseppe Daraio

Il FTR Basilicata

Prof. Antonio Laguardia

