

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

Programmi didattici

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI (12 U.D.)

- 1° modulo: introduzione del corso (2 U.D.)
 - L'organizzazione sportiva atletica
 - 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, primati*
 - *Cenni sulle regole tecniche*
- 2° modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile (3 U.D.)
 - 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
- 3° modulo: gli insegnamenti di base in atletica (4 U.D.)
 - Teoria del movimento (1 U.D.)
 - 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)
 - Metodologia dell'insegnamento (1 U.D.)
 - Metodi e stili di insegnamento
 - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
 - L'organizzazione di una seduta di allenamento
 - Orientamenti metodologici per i giovani (1 U.D.)
 - 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*)
 - La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (1 U.D. pratica)
- 4° modulo: preparazione motoria di base (3 U.D.)
 - Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
 - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA' (17 U.D.)

- 5° modulo: tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia (7 U.D.)
 - Esercitazioni tecniche di base per la corsa
 - Tecnica e didattica:
 - La corsa veloce
 - Le staffette
 - La corsa ad ostacoli
 - La corsa di resistenza
 - La marcia
 - Cenni sulle esercitazioni di potenziamento
 - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

- 6° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I salti (5 U.D.)
 - 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 dell'allenamento

- 7° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I lanci (5 U.D.)
 - 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 dell'allenamento

- Una singola U.D. equivale a 2 ore di lezione
- Questa la ripartizione dei moduli tra teoria e pratica:

<i>Modulo</i>	<i>Contenuti</i>	<i>U.D. Teoria</i>	<i>U.D. Pratica</i>
1a PARTE – INSEGNAMENTI GENERALI – 12 UD (24 h)			
1	Regolamenti, org. Gare	2	
2	Preparazione motoria di base		3
3	Aspetti teorici all. giovanile	3	
4	Insegnamento di base atletica	3	1
2a PARTE – INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA' – 17 UD (34 h)			
5	Tecnica didattica corsa, marcia, hs	2	5
6	Tecnica didattica salti	1	4
7	Tecnica didattica lanci	1	4
VALUTAZIONE FINALE		1	

Totali					
7 moduli	<i>U.D. teoria</i>		<i>U.D. pratica</i>		<i>valut.</i>
	12	+	17	+	1
	= 30 U.D.				