



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale BASILICATA

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA *Programmi didattici*

1. Sabato 23 gennaio 2016 - Sala CONI

- ore 9:00 Accredito dei partecipanti e inaugurazione del Corso
- ore 9:15/11:15 Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (**GGG R. Leo**)
- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
 - Ruoli in campo
 - Indicazioni, reclami, primati
 - Cenni sulle regole tecniche
- Coffee break
- ore 11:30/12:30 L'organizzazione sportiva atletica (**docente D. Altomare**)
- ore 12:30/13:30 Organizzazione delle gare (**docente D. Altomare**)
- Pausa pranzo
- ore 15:00/17:00 Teoria del movimento (**docente D. Altomare**)
- 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)
- Coffee break
- ore 17:10/19:10 Metodologia dell'insegnamento (**docente D. Altomare**)
- L'apprendimento della prestazione motoria
 - Metodi e stili di insegnamento
 - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
 - L'organizzazione di una seduta di allenamento

2. Domenica 24 gennaio 2016 - Sala CONI

- ore 9:00/11:00 Caratteristiche generali della crescita fisica (**docente C. Taurisano**)
- I fattori che influenzano e regolano la crescita
 - Periodi e standard della crescita: misure antropometriche
- Coffee break



ore 11:10/13:10 Le basi anatomiche e fisiologiche (**docente C. Taurisano**)

- Il funzionamento dei grandi apparati
- La contrazione muscolare
- Il metabolismo energetico

Pausa pranzo

ore 15:30/17:30 Caratteristiche psicologiche nei giovani (**docente C. Taurisano**)

- Motivazione e personalità
- Il ruolo del gioco
- Abbandono precoce
- Relazione istruttore-allievo

3. Sabato 30 gennaio 2016 - Campo Scuola

ore 10:00/13:00 Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica (**docente A. Potenza**)

Pausa pranzo

ore 15:30/18:30 Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare (**docente A. Potenza**)

4. Domenica 31 gennaio 2016 palestra Campo Scuola

ore 9:00/11:00 Orientamenti metodologici nei giovani (**docente C. Taurisano**)

- 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)

Coffee break

ore 11:10/13:10 La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (pratica) (**docente C. Taurisano**)

5. Sabato 12 marzo 2016 palestra Campo Scuola

ore 15:00/17:00 Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione (**docente C. Taurisano**)

Coffee break

ore 17:10/19:10 Elementi tecnici comuni nei 4 lanci (**docente N. Savino**)

6. Domenica 13 marzo 2016 palestra Campo Scuola

ore 9:00/11:00 Esercitazioni tecniche di base per la corsa (**docente A. Ferro**)

Coffee break

ore 11:10/13:10 Tecnica e didattica (**docente A. Ferro**)

- La corsa veloce

Pausa pranzo

ore 15:00/17:00 Tecnica e didattica (**docente A. Ferro**)

- Le staffette
- La corsa ad ostacoli

Coffee break

ore 17:10/19:10 Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento (**docente A. Ferro**)

7. Sabato 19 marzo 2016 palestra Campo Scuola

ore 9:00/11:00 Fattori generali comuni nei 4 salti (**docente D. Colella**)

Coffee break

ore 11:10/13:10 Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione (**docente D. Colella**)

Pausa pranzo

ore 15:00/17:00 Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti (**docente D. Colella**)

Coffee break

ore 17:00/19:00 Cenni sull'organizzazione dell'allenamento (**docente D. Colella**)

8. Domenica 20 marzo 2016 palestra Campo Scuola

ore 9:00/11:00 Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci (**docente N. Savino**)

Coffee break

ore 11:10/13:10 Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci (**docente N. Savino**)

Pausa pranzo

ore 15:00/17:00 Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci (**docente N. Savino**)

Coffee break

ore 17:10/19:10 Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento (**docente N. Savino**)

9. Domenica 3 aprile 2016 Campo Scuola

ore 9:00/11:00 Tecnica e didattica (**docente A. Dichio**)

- La marcia

Coffee break

ore 11:10/13:10 Tecnica e didattica (**docente A. Dichio**)

- La corsa resistenza

Pausa pranzo

ore 15:30/17:30 Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per la marcia (**docente A. Dichio**)

Il programma delle lezioni si compone dei seguenti moduli e unità didattiche:

1ª PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI - 12 U.D. (24hh)

- 1° Modulo (2 U.D.): introduzione del corso;
- 2° Modulo (3 U.D.): aspetti teorici dell'allenamento giovanile;
- 3° Modulo (4 U.D.): gli insegnamenti di base in atletica;
- 4° Modulo (3 U.D.): preparazione motoria di base;

2ª PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITA' - 17 U.D. (34hh)

- 5° Modulo (7 U.D.): tecnica e didattica delle specialità - La corsa e la marcia;
- 6° Modulo (5 U.D.): tecnica e didattica delle specialità - I salti;
- 7° Modulo (5 U.D.): tecnica e didattica delle specialità - I lanci.

Ogni singola U.D. equivale a 2 ore di lezione. I 7 moduli sono suddivisi in 12 U.D. di teoria, 17 U.D. di pratica ed 1 U.D. di valutazione per un totale di 30.U.D.

Il programma può subire variazioni, sempre comunque all'interno del periodo di svolgimento.

La data della valutazione finale sarà successivamente comunicata.

Docenti abilitati Fidal:

Basilicata

- | | |
|--------------------|--------|
| 1. POTENZA Angelo | 3 U.D. |
| 2. DICHIO Angelo | 3 U.D. |
| 3. FERRO Antonio | 4 U.D. |
| 4. LEO Rodolfo GGG | 1 U.D. |

Puglia

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. ALTOMARE Domenico | 3 U.D. |
| 2. COLELLA Davide | 4 U.D. |
| 3. SAVINO Nicola | 5 U.D. |
| 4. TAURISANO Cosimo | 6 U.D. |