



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale BASILICATA**

## **CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA** *Programmi didattici*

### **Sabato 15 dicembre 2012 - Sala CONI Provinciale Matera – Via dei Bizantini**

15.00: Accredito dei partecipanti;

15.15: Inaugurazione del Corso – saluto del Presidente del Comitato regionale Fidal Basilicata  
ing. Emanuele Vizziello

15.30 – 16.30: L'organizzazione sportiva atletica (**relatore D. Altomare**)

16.30 – 17.30: Organizzazione delle gare (**relatore D. Altomare**)

Coffee break

17.45 – 19.45: Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (**relatore GGG Rodolfo Leo**)

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

### **Domenica 16 dicembre 2012 sala CONI**

09,00 – 11.00: Caratteristiche generali della crescita fisica (**relatore C. Taurisano**)

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

Coffee break

11,15 – 13.15: Le basi anatomiche e fisiologiche (**relatore C. Taurisano**)

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

*Pausa pranzo*

15.30 – 17.30: Caratteristiche psicologiche nei giovani (**relatore C. Taurisano**)

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

### **Sabato 22 dicembre 2012 sala CONI**

15.30 - 17.30: Teoria del movimento (**relatore 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)

17.30 – 19.30: Metodologia dell'insegnamento **(relatore 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

**Domenica 23 dicembre c/o palestra campo scuola**

09.00 - 11.00: Orientamenti metodologici nei giovani **(relatore 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)

11.00 – 13.00: La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (pratica) **(relatore C. Taurisano)**

**Sabato 12 gennaio 2013 c/o palestra campo scuola**

15.00 - 17.00: Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione **(relatore C. Taurisano)**

17.00 - 19.00: Elementi tecnici comuni nei 4 lanci **(relatore N. Savino)**

**Domenica 13 gennaio 2013 c/o palestra campo scuola**

09.00 - 13.00: Elementi della tecnica di base della corsa **(relatore A. Laguardia)**

Esercitazioni per l'apprendimento della tecnica di corsa

Pausa pranzo

15.00 - 19.00: Tecnica e didattica **(relatore A. Laguardia)**

- La corsa veloce
- Le staffette
- La corsa ad ostacoli

**Domenica 3 marzo 2013 c/o palestra campo scuola**

09.00 – 11.00: Fattori generali comuni nei 4 salti **(relatore D. Colella)**

11.00 – 13.00: Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione **(relatore D. Colella)**

Pausa pranzo

15.00 – 17.00: Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti **(relatore D. Colella)**

17.00 - 19.00: Cenni sull'organizzazione dell'allenamento **(relatore D. Colella)**

**Domenica 10 marzo 2013 c/o palestra campo scuola**

09.00 – 13.00: Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci (**relatore N. Savino**)

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

15.00 – 19.00: Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci (**relatore N. Savino**)

**Sabato 02 febbraio 2013 c/o palestra campo scuola**

11.00 – 13.00: Cenni sull'organizzazione dell'allenamento (**relatore A. Laguardia**)

Pausa pranzo

15.30 - 17.30: Tecnica e didattica (**relatore T. Caravella**)

- La marcia

17.30 -19.30: Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per la marcia(**relatore T. Caravella**)

**Domenica 03 febbraio 2013 c/o palestra campo scuola**

09.00 –11.00: Tecnica e didattica (**relatore A. Laguardia**)

- La corsa di resistenza

11.00 -13.00: Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare (**relatore A. Laguardia**)

Pausa pranzo

15.30 - 16.30: Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare (**relatore A. Laguardia**)

16.30 - 18.30: Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica (**relatore A. Laguardia**)

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

**1° Modulo: introduzione del corso (2 U.D.);**

**2° Modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile (3 U.D.);**

**3° Modulo: gli insegnamenti di base in atletica (4 U.D.);**

**4° Modulo: preparazione motoria di base (3 U.D.);**

**5° Modulo: tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia (7 U.D.);**

**6° Modulo: tecnica e didattica delle specialità – I salti (5 U.D.)**

**7° Modulo: tecnica e didattica delle specialità - I lanci (5 U.D.)**

**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 delle valutazioni finali sarà successivamente comunicata.**