

## *Dal Regolamento dei tecnici di atletica Leggera*

### **Art. 4- ISTRUTTORE**

1. L'istruttore è il livello iniziale dei tecnici di atletica leggera. L'istruttore conduce attività di allenamento e di insegnamento delle basi del gesto atletico agli atleti di ogni categoria federale nelle fasi di avviamento alla pratica dell'atletica leggera, con particolare riferimento ai giovani principianti, rientranti nelle categorie "esordienti", "ragazzi" "cadetti" e "allievi". Assiste gli atleti durante le gare e garantisce il rispetto delle condizioni massima sicurezza. E' assistito dalla supervisione di un tecnico allenatore. Inoltre si dedica all'insegnamento sportivo in ambito promozionale e scolastico.

2. Per ottenere il livello di **ISTRUTTORE** è necessario iscriversi al corso di formazione. I requisiti per la partecipazione sono i seguenti:

- avere cittadinanza italiana o degli stati membri dell'UE;
- maggiore età;
- possesso del titolo di studio previsto nell'obbligo scolastico statale;
- non essere stati radiati da una Federazione Sportiva Nazionale o da un Ente di Promozione Sportiva o da una Disciplina Sportiva Associata o associazione benemerita, né soggetti a provvedimento disciplinare in atto da parte di organismi riconosciuti dal CONI ;
- non aver riportato nell'ultimo decennio, salva riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni sportive nazionali, del CONI, delle Discipline Associate e degli Enti di Promozione Sportiva, Associazioni benemerite o di Organismi sportivi internazionali riconosciuti;
- non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito di utilizzo di sostanze o di metodi che alterano le naturali prestazioni fisiche nell'attività sportiva;

3. Il corso può essere indetto in ambito provinciale o regionale su iniziativa dei rispettivi comitati territoriali ed il relativo bando - elaborato dal Centro Studi della FIDAL in conformità a quanto disposto nel paragrafo 3 del Piano Nazionale di Formazione dei quadri sportivi redatto dalla Scuola dello Sport del CONI - deve essere inviato dal Fiduciario Tecnico Regionale alle società affiliate.

4. Il Fiduciario Tecnico Regionale vaglia le domande per l'ammissione alla frequenza in base ai posti disponibili. Comunica agli idonei l'ammissione, il programma ed il calendario delle lezioni.

5. Il piano di studi, con i programmi didattici del corso, viene definito dal Centro Studi della FIDAL, d'intesa con la Direzione Tecnica Nazionale, per rispondere alle esigenze di diffusione culturale uniforme sul territorio, con particolare riferimento alla attività di avviamento e di pratica sportiva dei giovani.

6. Il corso prevede la frequenza obbligatoria ad almeno l'80%, tra lezioni ed esercitazioni, e il superamento degli esami pratici e teorici.

7. Il conseguimento del livello si ottiene superando l'esame finale, come previsto dall'apposito bando.

8. Inoltre il livello di ISTRUTTORE può essere rilasciato direttamente, senza la partecipazione al corso, nei seguenti casi, previa presentazione di domanda al Comitato Regionale di residenza e deliberazione della Giunta Esecutiva:

- ai diplomati I.S.E.F ed ai Laureati in Scienze Motorie delle Università, previo inoltrò della domanda al Comitato della regione di residenza, allegando l'autocertificazione del possesso del diploma e la quota annuale di tesseramento.
- agli studenti frequentanti i corsi di Laurea in Scienze Motorie delle Università, previa domanda con allegata l'autocertificazione relativa al superamento dell'esame di "Teoria, tecnica e didattica degli sport individuali - Atletica Leggera" . Tale possibilità è subordinata alla stipula di specifiche convenzioni stipulate tra Fidal e Università di

appartenenza del richiedente, a seguito della verifica della congruità dei programmi di studio

9. Nell'ambito del regolamento applicativo dei crediti formativi, allegato come parte integrante del presente Regolamento, sono emanate indicazioni specifiche sulla formazione universitaria in relazione al percorso di formazione di Tecnici Federali.

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

- 1° modulo: introduzione del corso (4 U.D.)
  - L'organizzazione sportiva atletica
  - Attività promozionale scolastica e federale
  - Le attività didattiche per la promozione dell'atletica
    - Organizzazione di giochi, percorsi e circuiti in atletica
    - Progetti speciali: Kids' Athletics (IAAF)
    - Progetti speciali: Game-land
  
- 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
    - Diagnosi delle 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
    - Il consolidamento degli schemi motori di base
    - La formazione delle capacità motorie in atletica
    - Lo sviluppo delle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità
    - Le capacità coordinative: caratteristiche e sviluppo
  - Metodologia dell'insegnamento (1 U.D.)
    - L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive
    - Metodi e stili di insegnamento
    - La tecnica: feed-back e correzione degli errori
    - L'organizzazione di una seduta di allenamento
  - Orientamenti metodologici nei giovani (2 U.D.)
    - La prestazione in atletica leggera: le caratteristiche delle specialità
    - Principi generali dell'allenamento giovanile: la multilateralità
    - L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple.
    - Mezzi e metodi dell'allenamento
    - Organizzazione e programmazione dell'allenamento

- La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori, rilevamento dei dati e norme di riferimento
- 4° modulo: tecnica e didattica delle specialità (19 U.D.)
  - La corsa (6 U.D.)
    - Elementi della tecnica di base della corsa
    - Esercitazioni per l'apprendimento della tecnica di corsa
    - La corsa veloce: tecnica e didattica
    - La corsa ad ostacoli: tecnica e didattica
    - Le staffette: tecnica e didattica
    - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
    - La corsa di resistenza: tecnica, didattica ed esercitazioni
    - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
  - I salti (5 U.D.)
    - Elementi della tecnica di base dei salti in estensione
    - I salti in elevazione
    - Esercitazioni per lo sviluppo della forza rapida nei salti
    - Aspetti didattici comuni alle specialità
    - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
  - I lanci (5 U.D.)
    - Elementi della tecnica di base dei salti in estensione
    - Elementi della tecnica di base dei salti in elevazione
    - Esercitazioni per lo sviluppo della forza rapida nei lanci
    - Aspetti didattici comuni alle specialità
    - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
  - La marcia (2 U.D.)
    - Elementi della tecnica di base nella marcia
    - Aspetti didattici della marcia
    - Esercitazioni per lo sviluppo della forza nella marcia
    - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
  - La valutazione in età giovanile: test motori (pratica) (1 U.D.)
    - Somministrazione di una batteria di test

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

<u>Modulo</u>	<u>U.D. Teoria</u>	<u>U.D. Pratica</u>
1	1	3
2	3	-
3	3	1
4(corsa)	1	5
4(salti)	1	4
4(lanci)	1	4
4(marcia)	1	1
4(test)	-	1

**totali 4 moduli U.D. teoria U.D. pratica**  
**11 + 19 = 30 U.D.**