

## PROGRAMMA E CALENDARIO DEL CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORE FIDAL

Sabato 24/10/2009 Ore 15,00 , Perugia : Sala Coni , Apertura del Corso :  
Dott. Vito Medi , Prof. Claudio Lazzari ; consegna del materiale .

**Ore 15,30 : - L'organizzazione sportiva atletica**

- Attività promozionale scolastica e federale
- **Caratteristiche psicologiche nei giovani**
- Motivazione e personalità
- Il ruolo del gioco
- Abbandono precoce
- Relazione Istruttore-allievo ( Prof. Claudio Lazzari )

Sabato 31/10/2009 Perugia : Sala Coni : Prof. Stefano Evangelisti

**Ore 15,00 - Le attività didattiche per la promozione dell'atletica**

- Organizzazioni di giochi , percorsi e circuiti in atletica
- Progetti Speciali : Kids' Athletics( IAAF)
- Progetti Speciali : Game-Land
- **Orientamenti metodologici nei giovani :**
- 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 .

Sabato 7/11/2009 Perugia : Sala Coni : Medico Sportivo

**Ore 15,00 - 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 .

Domenica 8/11/2009 Perugia : Sala Coni : Prof. Claudio Lazzari

**Ore 9,00 - Teoria del movimento**

- 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 , velocità , resistenza .
- Le capacità coordinative : caratteristiche e sviluppo
- **Metodologia dell'insegnamento**
- 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 .

Sabato 14/11/2009 Terni : Campo Scuola Casagrande , Sig. Domenico Pacilli

**Ore 15,00 - La corsa :**

- Elementi della tecnica di base della corsa
- Esercitazioni per l'apprendimento della tecnica di corsa
- La corsa veloce : tecnica e didattica .
- Le staffette : tecnica e didattica
- Cenni sull'organizzazione dell'allenamento

Sabato 21/11/2009 Terni : Campo Scuola Prof. Stefano Evangelisti

- Ore 15,00** - La corsa ad ostacoli : tecnica e didattica
- Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
  - **La valutazione in età giovanile : test motori ( pratica )**
  - Somministrazione di una batteria di test .

Sabato 28/11/2009 Terni : Campo Scuola , Prof. Rodolfo Gobbi

- Ore 15,00** - **La corsa di resistenza** : tecnica , didattica ed esercitazioni
- Cenni sull'organizzazione dell'allenamento

Sabato 05/12/2009 Perugia : S.Giuliana , Prof. Salvatore Turco

- Ore 15,00** - Elementi della tecnica di base dei **salti in estensione** .
- Esercitazioni per lo sviluppo della forza rapida nei salti
  - Aspetti didattici comuni alle specialità .
  - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento .

Sabato 12/12/2009 Spoleto Campo scuola atletica : Prof. Giacomo Befani .

- Ore 15,00** - **I salti in elevazione** .
- Elementi della tecnica di base dei salti in elevazione .
  - Esercitazioni per lo sviluppo della forza rapida .
  - Aspetti didattici comuni alle due specialità .
  - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento .

Sabato 19/12/2009 Bastia Campo Sportivo Comunale ,Prof. Pesciaioli Fausto

- Ore 15,00** - Elementi della tecnica di base del **Lancio del giavellotto e del Disco** .

Esercitazioni per lo sviluppo della forza rapida in questi due lanci .

Aspetti didattici comuni alle due specialità .

Cenni sull'organizzazione dell'allenamento .

Sabato 9/01/2010 : Città di Castello Loc. Belvedere Prof. Campanelli Lorenzo

**Ore 15,00** - Elementi della tecnica di base del **Lancio del Peso e del Martello** .

- Esercitazioni per lo sviluppo della forza rapida in questi due Lanci .
- Aspetti didattici comuni a queste due specialità .
- Cenni sull'organizzazione dell'allenamento .

Sabato 16/01/2010 : Orvieto Campo Sportivo L.Muzi Prof. Foglia Piero

**Ore 15,00** - Elementi della tecnica di base nella **Marcia** .

- Aspetti didattici nella marcia .
- Esercitazioni per lo sviluppo della forza nella marcia .
- Cenni sull'organizzazione dell'allenamento .

Perugia 7/10/2009

Il FTR

Claudio Lazzari