

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

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