

**PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI - FIRENZE 2007**

*Stadio "Luigi Ridolfi"*

- 1° modulo: introduzione del corso (2 U.D. Teoria 2 U.D. Pratica)
  - L'organizzazione sportiva atletica (1U.D.) **FTR**
  - Attività promozionale scolastica e federale (1U.D.) **Nicolini**
    - Le attività didattiche per la promozione dell'atletica
      - Progetti speciali: Kids' Athletics (IAAF)
      - Progetti speciali: Game-land
  - Organizzazione di giochi, percorsi e circuiti in atletica (1 U.D.) **Giardi**
  - Il controllo del Corpo (1 U.D.) **Foschi**
    - Elementi di Acrobatica
  
- 2° modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile (2 U.D. Teoria)
  - Caratteristiche generali della crescita fisica (1U.D.) **Cilia**
    - I fattori che influenzano e regolano la crescita
    - Periodi e standard della crescita
    - Diagnosi delle misure antropometricheLe basi anatomiche e fisiologiche
    - Il funzionamento dei grandi apparati
    - La contrazione muscolare
    - Il metabolismo energetico
  - Caratteristiche psicologiche nei giovani (1U.D.) **Nicolini**
    - Motivazione e personalità
    - Il ruolo del gioco
    - Abbandono precoce
    - Relazione istruttore-allievo
  
- 3° modulo: gli insegnamenti di base in atletica (4 U.D. Teoria 1 U.D. Pratica)
  - Teoria del movimento (1 U.D.) **Fancello**
    - I presupposti della prestazione motoria
    - Il consolidamento degli schemi motori di base
    - La formazione delle capacità motorie in atletica
  - Capacità Coordinative e Condizionali (1 U.D.) **Bastianini**
    - Introduzione alle capacità condizionali: forza, resistenza, velocità
    - Le capacità coordinative: caratteristiche e sviluppo
    - Mezzi e metodi dell'allenamento
  - Metodologia dell'insegnamento (1 U.D.) **Falleni**
    - 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
    - Organizzazione e programmazione dell'allenamento
  - L'allenamento della Forza Veloce (1 U.D.) **Ceccarini**
    - Formalizzazione dei tipi di forza
    - Tecnica dell'allenamento della Forza Veloce
  - Orientamenti metodologici nei giovani (1 U.D.) **Calcini**
    - La prestazione in atletica leggera: le caratteristiche delle specialità
    - Principi generali dell'allenamento giovanile: la multilateralità
    - L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple.
    - Le caratteristiche dei test motori, rilevamento dei dati e norme generali di riferimento
  
- 4° modulo: tecnica e didattica delle specialità (6 U.D. Teoria 13 U.D. Pratica)
  - La corsa (2 U.D. Teoria 4 U.D. Pratica) **Vizzutti 2UD**
    - 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
- La resistenza lattacida e la resistenza alla velocità
- La corsa ad ostacoli: tecnica e didattica
- Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
- La corsa di resistenza: tecnica, didattica ed esercitazioni
- La potenza aerobica
- Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
- La marcia (1 U.D. Teoria 1 U.D. Pratica)
  - Elementi della tecnica di base nella marcia
  - Aspetti didattici della marcia
  - Esercitazioni per lo sviluppo della forza nella marcia
  - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
- I salti (3 U.D. Teoria 3 U.D. Pratica)
  - Elementi della tecnica di base dei salti in estensione
  - Tecnica dei balzi orizzontali
  - 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 (1 U.D. Teoria 3 U.D. Pratica)
  - Elementi della tecnica di base dei lanci rotatori
  - Elementi della tecnica di base dei lanci lineari
  - Esercitazioni per lo sviluppo della forza rapida nei lanci
  - Aspetti didattici comuni alle specialità
  - Cenni sull'organizzazione dell'allenamento
- La valutazione in età giovanile: test motori (pratica) (1 U.D. Pratica)
  - Le caratteristiche dei test motori, rilevamento dei dati e norme generali di riferimento
  - Somministrazione di una batteria di test

**Ceccarelli 2 UD**

**Carelli 2 UD**

**Ugolini 2 UD**

**Cecconi 2 UD**

**Foschi 2 UD Finocchi 2 UD**

**Ceccarini 2 UD**

**Laudani 2UD**

**Falleni 1 UD**

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

Modulo	U.D. Teoria	U.D. Pratica
1	2	2
2	2	-
3	4	1
4(corsa)	2	4
4(salti)	3	3
4(lanci)	1	3
4(marcia)	1	1
4(test)	-	1

**totali 4 moduli    U.D. teoria    U.D. pratica**  
**15    +    15    = 30 U.D.**

<b>Lezione 1</b>	<b>3 Maggio</b> h 20.00-22.00	2h T	FTR	Introduzione
<b>Lezione 2</b>	<b>8 Maggio</b> h 19.00-21.00 h 21.00-23.00	2h T 2h T	Nicolini Cilia	Attività Promozionale e didattica Crescita Fisica, Anatomia e Fisiologia
<b>Lezione 3</b>	<b>10 Maggio</b> h19.00-21.00 h 21.00-23.00	2h T 2h T	Nicolini Bastianini	Psicologia Capacità Coordinative e Condizionali
<b>Lezione 4</b>	<b>15 Maggio</b> h 19.00-21.00 h 21.00-23.00	2h T 2h T	Fancello Falleni	Teoria del Movimento Metodologia dell'insegnamento
<b>Lezione 5</b>	<b>17 Maggio</b> h 19.00-21.00 h 21.00-23.00	2h P 2h P	Ceccarini Calcini	L'allenamento della Forza Veloce Prove Multiple e Multilateralità
<b>Lezione 6</b>	<b>22 Maggio</b> h 19.00-21.00 h 21.00-23.00	2h P 2h T	Foschi Giardi	Il Controllo del Corpo Giochi, Percorsi e Circuiti in Atletica
<b>Lezione 7</b>	<b>24 Maggio</b> h 19.00-21.00 h 21.00-23.00	2h T 2h T	Fois Vizzutti	Potenza Aerobica e Mezzofondo Corsa Veloce e Staffette
<b>Lezione 8</b>	<b>29 Maggio</b> h 19.00-21.00 h 21.00-23.00	2h T 2h T	Ceccarelli Ugolini	Organizz. allenamento degli ostacoli Teoria della Marcia
<b>Lezione 9</b>	<b>31 Maggio</b> h 17.30-19.30 h 19.30-21.30	2h P 2h P	Fois Ugolini	Organizz.dell'allenamento di resistenza Pratica della Marcia
<b>Lezione 10</b>	<b>5 Giugno</b> h17.30-19.30 h19.30-21.30	2h P 2h P	Vizzutti Ceccarelli	Pratica della Velocità Pratica Ostacoli
<b>Lezione 11</b>	<b>7 Giugno</b> h17.30-19.30 h 19.30-21.30	2h T 2h T	Foschi Finocchi	Salto con l'Asta Salto in Alto
<b>Lezione 12</b>	<b>12 Giugno</b> h17.30-19.30 h 19.30-21.30	2h P 2h T	Finocchi Cecconi	Organizz. dell'allenamento dell'Alto Salti in estensione
<b>Lezione 13</b>	<b>14 Giugno</b> h17.30-19.30 h 19.30-21.30	2h P 2h P	Foschi Cecconi	Pratica del salto con l'Asta Pratica dei Salti in Estensione
<b>Lezione 14</b>	<b>20 Giugno</b> h17.30-19.30 h 19.30-21.30	2h T 2h T	Ceccarini Laudani	Lanci Rotatori Lanci Lineari
<b>Lezione 15</b>	<b>26 Giugno</b> h17.30-19.30 h19.30-21.30	2h P 2h P	Ceccarini Laudani	Organizz. allenam. di disco e martello Organizz. allenam.di peso e giavellotto
<b>Lezione 16</b>	<b>28 Giugno</b> h18.00-20.00	2h P	Falleni	Test Motori

Luglio da definire      Prova scritta e pratica  
Luglio da definire      Esame Orale