

CORSO DI FORMAZIONE

Aggiornamento per operatori e istruttori praticanti categorie esordienti e ragazzi **Imparare giocando...**

Finalità

Il corso si propone di

- 1 – aggiornare gli istruttori già tesserati che si occupano della formazione delle categorie giovanili, esordienti e ragazzi, fornendo contenuti di tipo teorico ma soprattutto contenuti pratici, esperienze e strategie operative per meglio gestire i gruppi in campo e per rendere efficace l'approccio educativo;
- 2 – migliorare le conoscenze sui regolamenti delle varie discipline e fornire informazioni utili alla gestione del momento gara da parte di istruttori e atleti;
- 3 – fornire un primo approccio formativo agli operatori non ancora tesserati che hanno scelto di dedicare il proprio tempo all'atletica con il fine ultimo di promuovere l'interesse verso i corsi istruttori federali.

IL CORSO SI SUDDIVIDE IN DUE GIORNATE con sede e materiale messi a disposizione dalla Società Atletica Malignani

1^ GIORNO: sabato 23 ottobre ore **14.00 – 18.00**

1h teoria Prof.ssa Mara Nespolo

- Caratteristiche generali della crescita fisica - i fattori che influenzano e regolano la crescita
- AUXOLOGIA: cenni
- Come procedere... organizzazione della lezione – obiettivi e contenuti

3h pratica Prof. Andrea Beriotto

- Sviluppo capacità coordinative: equilibrio – capacità di combinazione motoria – capacità di orientamento – capacità di organizzazione e differenziazione spazio temporale – capacità di differenziazione dinamica – capacità di reazione motoria – capacità di ritmizzazione ...anche attraverso i gesti dell'atletica leggera.

2^ GIORNO: sabato 30 ottobre ore **9.00 – 13.00**

1h teoria GGG Giovanni Molaro

- Infrazioni di corsia nelle corse in linea - Falsa partenza (comandi dello starter)
- Ostruzione/Danneggiamento - Principali nulli nei concorsi del settore giovanile
- Analogie fra gare simili per una più efficace memorizzazione da parte degli atleti
- Gare in contemporanea

- Iscrizioni e Conferme - Ruoli del GGG in una manifestazione (a chi rivolgersi per diverse richieste).

3h pratica Prof. Mara Nespolo

- esercitazioni rivolte all'introduzione delle discipline delle categorie ragazzi in alternanza con l'illustrazione del regolamento in pedana da parte del giudice di gara: - tecnica di corsa anche con ostacoli – corsa veloce – partenza dai blocchi – in salto in alto e salto in lungo – eventuali cenni sui lanci.

[GGG Friuli Venezia Giulia](#)

- Dimostrazione e verifica in pedana delle più comuni infrazioni al regolamento

[MODALITA' ORGANIZZATIVE](#)

Il corso viene tenuto presso impianti della società richiedente

Per la lezione della prima giornata dalle ore 15.00 sarebbe utile poter contare sulla presenza di 14/18 esordienti.