

**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI  
ATLETICA LEGGERA – Qualifica di 1° Livello**

### **FINALITA'**

Il percorso formativo, realizzato in collaborazione con la società **"Atletica Interflumina"** di Casalmaggiore, ha l'obiettivo di approfondire gli argomenti e le conoscenze connesse all'ambito dell'Atletica Leggera. L'allargamento delle competenze nel settore è finalizzato a costituire e rafforzare una serie di abilità specifiche dedicate agli istruttori operanti nei centri di avviamento allo sport dedicati all'Atletica Leggera.

Il clinic vuole fornire a tutti coloro che operano in questo settore, strumenti sempre più adeguati alle esigenze poste in essere da una disciplina sportiva in continua evoluzione. Il corso rappresenta un evento altamente professionale, una formazione teorica e pratica in grado di approfondire tutti gli argomenti necessari per operare con competenza all'interno di un centro sportivo.

### **METODOLOGIA**

Saranno approfondite tutte le tematiche inerenti l'allenamento e l'avviamento alle varie specialità dell'Atletica Leggera, con un'analisi dettagliata degli esercizi, della biomeccanica muscolare e delle tecniche di allenamento, ma anche gli aspetti necessari a realizzare una programmazione finalizzata a migliorare gli aspetti tecnici e gestuali secondo metodologie innovative.

### **REQUISITI DI ACCESSO**

Il corso è rivolto a Laureati Scienze Motorie, Tecnici sportivi, Istruttori delle società sportive e Centri di avviamento allo Sport. Età minima di partecipazione 16 anni. Tesseramento CSI relativo all'anno sportivo in corso.

### **DESTINATARI**

Aspiranti Tecnici di 1° Livello di Atletica Leggera

### **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

La quota di partecipazione al corso è di **€.100,00**, da versare in fase di iscrizione tramite bonifico bancario. (Cassa Rurale ed Artigiana di Rivarolo Mantovano – Codice IBAN IT 75 K 08770 11500 000000800192 con specifica causale versamento)

### **Come iscriversi**

Puoi procedere all'iscrizione tramite il seguente link:

***Il percorso formativo sarà garantito al raggiungimento di 10 adesioni.***

### **MATERIALE e VANTAGGI DELLA QUALIFICA**

L'iscrizione al corso prevede: Accesso al materiale didattico digitale tramite area riservata, Dispense tecniche - Rilascio dell'attestato (previo superamento dell'esame) - Inserimento nell'Albo Nazionale dei Tecnici CSI-SNAQ tramite piattaforma CEAF – Versamento quota adesione annuale (esclusivamente per l'anno in corso una-tantum) Albo Nazionale Tecnici CSI. Tutti gli iscritti al Corso dovranno essere regolarmente tesserati al CSI.

## QUALIFICA RILASCIATA

La partecipazione al corso (presenza min. dell'80% del monte ore) ed il superamento dell'esame finale permetterà ai partecipanti di essere inseriti nel registro Nazionale istruttori CONI con la qualifica di **"Istruttore di Atletica Leggera 1° livello"** valida ai fini legali e fiscali come previsto dalla legge vigente. L'acquisizione del titolo comprende anche il tesserino tecnico nazionale assicurativo CSI, valido su tutto il territorio nazionale. Partecipando e superando questo corso si otterrà la certificazione riconosciuta dal CONI con la quale poter usufruire dei vantaggi fiscali per i compensi degli istruttori sportivi per prestazioni sportive dilettantistiche ai sensi della legge (art.67, comma 1 let.m.dpr 97/86, art.90 legge 289/2002 e art.1 co.358, l205/217).

### SCHEDA TECNICA

AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE	RELATORI
AREA ASSOCIATIVA	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzione del corso.</li><li>• La promozione sportiva CSI nell'ambito dei progetti di Educazione allo sport e ruolo dell'educatore Sportivo</li></ul>	
AREA MOTORIA E PSICOPEDAGOGICA	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il profilo, le competenze didattiche/metodologiche e le responsabilità del tecnico di base</li><li>• Teoria e metodologia dell'insegnamento/apprendimento motorio.</li><li>• I bambini e lo sviluppo motorio in età evolutiva: dagli schemi motori alle abilità motorie</li><li>• Il sistema delle capacità motorie: le capacità coordinative e condizionali</li><li>• La relazione efficace in ambito sportivo. Stili di comunicazione (spiegare, dimostrare, correggere)</li><li>• La gestione del rapporto tra atleta ed istruttore e la prestazione sportiva</li></ul>	
AREA METODOLOGICA	8	<ul style="list-style-type: none"><li>• I fattori della prestazione sportiva: strutturali/funzionali</li><li>• Elementi generali di metodologia dell'allenamento: il carico fisico interno/esterno</li><li>• Il piano di lavoro annuale e sua differenziazione nelle diverse fasi dell'anno sportivo</li><li>• La programmazione dell'allenamento in funzione delle tappe di formazione dell'atleta.</li><li>• Progressioni didattiche di base: elementi di preatletismo generale e preatletismo speciale (pratica).</li><li>• La mobilità articolare</li><li>• Elementi base di medicina dello sport: prevenzione e gestione degli infortuni</li></ul>	
AREA TECNICA	12	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina (Norme – Regolamenti generali),</li><li>• La seduta di allenamento: Le fasi, il riscaldamento, la parte tecnica, il lavoro finale in relazione alle fasce d'età.</li><li>• Allenare le qualità condizionali: La forza – velocità e rapidità – resistenza. Definizione, evoluzione, classificazione e metodi di allenamento<ul style="list-style-type: none"><li>• Le corse di velocità/ostacoli/staffette: il riscaldamento specifico, il modello tecnico prestativo, esercitazioni per la didattica.</li><li>• I Lanci (peso, disco, giavellotto/vortex): il riscaldamento specifico, il modello tecnico prestativo, esercitazioni per la didattica.</li><li>• I Salti in estensione ed elevazione: il riscaldamento specifico, il modello tecnico prestativo, esercitazioni per</li></ul></li></ul>	

#### DIREZIONE AREA FORMAZIONE

		la didattica. •I mezzi dell'allenamento: soluzioni alternative anche in assenza di impianto di atletica leggera.	
VERIFICA FINALE		Test a risposta multipla	
<b>TOTALE ORE</b>	<b>24</b>		

## PROGRAMMA DEL CORSO

<b>VENERDI' 24 Gennaio 2020</b>		<b>ORE: 20.30-22.30</b>	<b>Sede CSI MN</b>	<b>RELATORE : Prof. Gilberto Pilati</b>
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE		
AREA ASSOCIATIVA	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Introduzione del corso.</li> <li>•La promozione sportiva CSI nell'ambito dei progetti di Educazione allo sport e ruolo dell'educatore Sportivo</li> </ul>		
AREA MOTORIA E PSICOPEDAGOGICA		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Teoria e metodologia dell'insegnamento/apprendimento motorio.</li> <li>•I bambini e lo sviluppo motorio in età evolutiva: dagli schemi motori alle abilità motorie</li> </ul>		

<b>SABATO 25 Gennaio 2020</b>		<b>ORE: 14.30 – 18.30</b>	<b>Casalmaggiore</b>	<b>RELATORE: Prof. M.Falchetti</b>
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE		
AREA METODOLOGICA	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Allenare le qualità condizionali: La forza – velocità e rapidità – resistenza. Definizione, evoluzione, classificazione e metodi di allenamento</li> <li>•I Salti in estensione ed elevazione: il riscaldamento specifico, il modello tecnico prestativo, esercitazioni per la didattica.</li> <li>•I mezzi dell'allenamento: soluzioni alternative anche in assenza di impianto di atletica leggera.</li> </ul>		
AREA TECNICA		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina (Norme – Regolamenti generali).</li> </ul>		

<b>GIOVEDI' 30 Gennaio 2020</b>		<b>ORE: 19.00-21.30</b>	<b>Casalmaggiore</b>	<b>RELATORE: Prof. G.Contini</b>
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE		
AREA METODOLOGICA	2.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>•La seduta di allenamento: Le fasi, il riscaldamento, la parte tecnica, il lavoro finale in relazione alle fasce d'età.</li> </ul>		
AREA TECNICA		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Le corse di velocità/ostacoli/staffette: il riscaldamento specifico, il modello tecnico prestativo, esercitazioni per la didattica.</li> </ul>		

<b>SABATO 01 Febbraio 2020</b>		<b>ORE: 14.30 -18.30</b>	<b>Casalmaggiore</b>	<b>RELATORE: Prof. L.Stagnati</b>
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE		
AREA METODOLOGICA	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Il sistema delle capacità motorie: le capacità coordinative e condizionali</li> <li>•I fattori della prestazione sportiva: strutturali/funzionali</li> </ul>		
AREA TECNICA		<ul style="list-style-type: none"> <li>•Elementi generali di metodologia dell'allenamento: il carico fisico interno/esterno</li> <li>•Il piano di lavoro annuale e sua differenziazione nelle diverse fasi dell'anno sportivo</li> <li>•La programmazione dell'allenamento in funzione delle tappe di formazione dell'atleta.</li> <li>•Le corse di resistenza</li> </ul>		

<b>GIOVEDI 06 Febbraio 2020</b>		<b>ORE: 19.00-21.30</b>	<b>Casalmaggiore</b>	<b>RELATORE: Prof. P. Frittoli</b>
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMATICHE AFFRONTATE		
AREA METODOLOGICA	2.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>•I Lanci (peso, disco, giavellotto/vortex): il riscaldamento specifico, il modello tecnico prestativo, esercitazioni per la didattica.</li> </ul>		
AREA TECNICA				

### DIREZIONE AREA FORMAZIONE

Via Cremona, 26/A - 46100 Mantova - Tel. 0376/321697 Fax 0376/320660  
Internet - <http://www.csimantova.net> E-mail [formazione@csimantova.it](mailto:formazione@csimantova.it)

<b>MARTEDI' 11 Febbraio 2020 ORE: 19.00 -21.30 Casalmaggiore RELATORE: Prof. G.Contini</b>		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMA TICHE AFFRONTATE
AREA METODOLOGICA	2.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Progressioni didattiche di base: elementi di preatletismo generale e preatletismo speciale (pratica).</li> <li>•La mobilità articolare</li> <li>•Allenare le qualità condizionali: La forza – velocità e rapidità – resistenza. Definizione, evoluzione.</li> </ul>
AREA TECNICA		

<b>VENERDI' 14 Febbraio 2020 ORE: 20.30 -22.30 Casalmaggiore RELATORE: Dott. Francesco Volta</b>		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMA TICHE AFFRONTATE
AREA METODOLOGICA	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Elementi base di medicina dello sport: prevenzione e gestione degli infortuni</li> </ul>

<b>MARTEDI' 18 Febbraio 2020 ORE: 20.30 -22.30 Casalmaggiore RELATORE: Dott. Cinzia Chesi</b>		
AREA DI INTERVENTO	ORE	TEMA TICHE AFFRONTATE
AREA METODOLOGICA	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>•La relazione efficace in ambito sportivo. Stili di comunicazione (spiegare, dimostrare, correggere)</li> <li>•La gestione del rapporto tra atleta ed istruttore e la prestazione sportiva</li> </ul>
VALUTAZIONE FINALE	1	TEST di verifica

#### **INFO ORGANIZZATIVE**

Le lezioni pratiche del corso si svolgeranno presso la sede della società sportiva ASD Atletica Interflumina - Centro Sportivo Baslenga Casalmaggiore (CR) .

La lezione iniziale del corso si svolgerà presso la sede del CSI Mantova – Via Cremona, 26/A

***N.B Si ricorda che tutti gli istruttori operanti presso le società sportive devono essere in possesso della qualifica di tecnico di 1° Livello. Pertanto invitiamo tutti coloro che sono privi di qualifica ad iscriversi al corso.***

#### **DURATA DEL CORSO**

Il corso si svolgerà nel mese di Gennaio-Febbraio 2020, secondo il programma allegato, attraverso lo sviluppo di moduli didattici teorico-pratici.

*La periodizzazione dei moduli potrebbe subire variazioni in relazione alle disponibilità dei relatori*

#### **RESPONSABILI DEL CORSO**

Prof. Gilberto Pilati – Direttore Area Formazione CSI Mantova – 3687171813

Prof. Carlo Stassano – Resp. tecnico “ASD Atletica Interflumina” - 3462207811

#### **STAFF FORMATORI**

Prof. Gilberto Pilati – Formatore Nazionale CONI/CSI

Dott. Francesco Volta – Medico dello sport

Dott. Cinzia Chesi – Psicologa dello Sport

Prof. Giacomo Contini – Allenatore 4° livello FIDAL

Prof. Marco Falchetti – Tecnico FIDAL Specialista Settore Salti

Prof. Liliana Stagnati – Allenatore FIDAL 4° Livello

Prof. Pietro Frittoli – Allenatore Atletica Cremona Sportiva Arvedi

#### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

CSI – Comitato Provinciale di Mantova – Via Cremona 26/A Tel. 0376321697 Fax. 0376320660

Email [info@csimantova.it](mailto:info@csimantova.it) [formazione@csimantova.it](mailto:formazione@csimantova.it) internet. [www.csimantova.it](http://www.csimantova.it)

---

#### **DIREZIONE AREA FORMAZIONE**

Via Cremona, 26/A - 46100 Mantova - Tel. 0376/321697 Fax 0376/320660  
Internet - <http://www.csimantova.net> E-mail [formazione@csimantova.it](mailto:formazione@csimantova.it)