A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

BANDO DI AMMISSIONE AL CORSO ISTRUTTORE 1° LIVELLO ATLETICA LEGGERA A.S.C. ANNO 2019/2020

Il Comitato Regionale A.S.C. in collaborazione con A.S.C. Nazionale e A.S.C. Academy Abruzzo, organizza un corso di "ISTRUTTORE" (1° livello) di Atletica Leggera, valido per la conduzione di attività di insegnamento delle basi del gesto atletico nelle fasi di avviamento alla pratica dell'atletica leggera, con particolare riferimento ai giovani principianti e all'insegnamento sportivo in ambito promozionale e scolastico.
Per l'acquisizione di "ISTRUTTORE" (1° livello) si prevede l'acquisizione delle abilità e delle conoscenze – generali e specifiche – necessarie alle competenze sopraindicate. Le lezioni teoriche si terrano in aula, mentre invece le lezioni pratiche si svolgeranno in Pista.
Il corso si articolerà nelle seguenti fasi:

A "Corso aspirante tecnico di atletica leggera" - modulo propedeutico obbligatorio Abilità individuali generali e specifiche n.2 giornate 16 ore nei giorni 23 novembre 2019 e 24 novembre 2019, RILASCIO ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE ;

B) "Tirocinio" - ore 24 Periodo 25/11/19 – 20/12/2019, presso associazioni sportive affiliate e raduni collegiali, con Tutor qualificato, RILASCIO CERTIFICAZIONE DA PARTE TUTOR;

C) "Corso Istruttori Conoscenze generali e specifiche"- n. 04 giornate, ore 32 Sabato e domenica 18-19 gennaio 2020 – Sabato e Domenica 01-02 febbraio 2020, DIPLOMA A.S.C. E TESSERINO, ISCRIZIONE ALBO TECNICI A.S.C. SPORT

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

FASE A

CORSO ASPIRANTE TECNICO DI ATLETICA LEGGERA

Requisiti per l'ammissione al corso:

• avere cittadinanza italiana o degli stati membri dell'UE; per i cittadini non comunitari essere in regola con il permesso di soggiorno previsto dalla legge ed in possesso del titolo di studio equiparato a quello necessario per l'ammissione al corso
• maggiore età
• possesso del titolo di studio previsto nell'obbligo scolastico statale
• non essere stati radiati da una Federazione Sportiva Nazionale o da un Ente di Promozione Sportiva o da una Disciplina Sportiva Associata o associazione benemerita, né soggetti a provvedimento disciplinare in atto da parte di organismi riconosciuti dal CONI
• non aver riportato nell'ultimo decennio, salva riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni sportive nazionali, del CONI, delle Discipline Associate e degli Enti di Promozione Sportiva, Associazioni benemerite o di Organismi sportivi internazionali riconosciuti
• non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping WADA

I candidati dovranno compilare la scheda di iscrizione (SCHEDA N,1) entro 15 Novembre 2019 e inviare a : info@abruzzogare.com la ricevuta del versamento della quota di partecipazione di € 50.00 (cinquanta) da effettuare a: Gruppo A.S.C. Abruzzo ASD -I.B.A.N- IT71Q0335901600100000156210, causale: Corso Aspirante Istruttore
Il Programma del corso aspirante "ISTRUTTORE" 1° livello A.S.C. : Il corso si sviluppa su 16 ore totali di lezioni teorico - pratiche. I partecipanti sono tenuti a svolgere le attività pratiche previste dal programma muniti di proprio abbigliamento sportivo.
La frequenza è totalmente obbligatoria ai fini della successiva iscrizione al Corso TECNICO ISTRUTTORE ATLETICA LEGGERA A.S.C.
Trattandosi di moduli propedeutici non è previsto il rilascio di alcuna qualifica. Il corso sarà tenuto esclusivamente dal gruppo A.S.C. Academy Abruzzo.
VERRA' RILASCIATO ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

Il programma del corso

Aspiranti Istruttore 1° livello atletica leggera

SALA RIUNIONI: ZONA ARTIGIANALE LOCALITA' 4 STRADE. CONTRADA CERRETO,11 MIGLIANICO (CH)

Sabato 23 novembre 2019

Ore 8:30- accredito partecipanti

Ore 9:00-13:00 1° modulo a) le specialità dell'atletica leggera, il campo, la pista, gli attrezzi

b. Attività Giovanile: le distanze, gli attrezzi, i record

c. Le capacità motorie e le motivazioni allo sport

d. Elementi di organizzazione sportiva

Ore 13:00 - 14:00 Pausa pranzo

Ore 14:00-18:00 2° modulo CORRI e MARCIA

a).pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni

b). Pratico/teorica: i fondamentali tecnici

c). Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici

d). Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere

Domenica 24 novembre 2019

Ore 8:45 ritrovo partecipanti

Ore 9:00-13:00 3° modulo SALTA a). Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni

b). Pratico/teorica: i fondamentali tecnici

c). Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici

d. Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere

Ore 13:00 - 14:00 (pausa pranzo)

Ore 14:00-18:00 4° modulo LANCIA a).

Pratica: come accogliere i giovani e impostare le lezioni

b). Pratico/teorica: i fondamentali tecnici

c). Pratica: progressione didattica e esercizi tecnici propedeutici d. Pratico/teorica: Osservare, misurare, valutare, correggere

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

FASE B

TIROCINIO

Al termine di questa prima fase l'aspirante Tecnico seguirà un tirocinio (da svolgersi nell'arco di un periodo dal 25 novembre 2019 al 20 dicembre 2019 per la durata complessiva di 24 ore, consistente in un affiancamento a un Tutor (tecnico istruttore, allenatore o specialista), orientato principalmente all'attività tecnico-didattica sul campo con atleti nella fascia di età 6-12 anni.

Il coordinatore A.S.C. Academy Abruzzo controllerà la collaborazione tra candidati e Tutor.

Per ogni tirocinante il Tutor compilerà l'apposita certificazione dell'apprendimento non formale correlato alle abilità tecnico-pratiche acquisite. Tale certificazione sarà allegata alla domanda di iscrizione (scheda n° 2).

Al termine del tirocinio i candidati potranno iscriversi al Corso Istruttori previsto a seguito del Corso Aspirante Tecnico
I candidati in possesso dei 2 crediti (aspirante istruttori e tirocinio) relativi ad abilità personali derivanti da ruoli rivestiti in ambito federale, ente di promozione sportiva, o da titolo di studio in scienze motorie possono iniziare la frequenza direttamente dal Corso Istruttori.

A.S.C.
Attività Sportiva Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

DISPOSIZIONI

Possono partecipare al Corso Istruttori esclusivamente i candidati che abbiano frequentato il "Corso Aspirante Tecnico" nonché il periodo di Tirocinio previsto, nonché i candidati in possesso dei crediti relativi alle abilità individuali derivanti da ruoli rivestiti in ambito federale, oppure laureanti in scienze motorie, laurea in scienze motorie, o diploma ISEF

I candidati al corso "Istruttore" 1° livello di atletica leggera A.S.C. dovranno compilare la scheda di iscrizione entro il 10 gennaio 2020 e inviare a : info@abruzzogare.com il Modello Certificazione del Tirocinio e la ricevuta del versamento della quota di partecipazione di € 150 (centocinquanta euro), da effettuare a Gruppo A.S.C. Abruzzo ASD – I.B.A.N: - IT71Q0335901600100000156210, causale : Corso istruttore di atletica leggera 1° livello A.S.C.

Al corso sono ammessi da 15 a 40 candidati, tra i provenienti dal precedente Corso propedeutico ed eventuali candidati in possesso dei 2 crediti previsti per le abilità personali, nel caso non si raggiungerà almeno n. 15 partecipanti, il corso sarà annullato.

Programma del corso: Il corso si articola in 4 giornate per un totale di n. 32, con esami finali inclusi. In ogni incontro vengono sviluppate unità di lezione separate da un opportuno intervallo per esigenze didattiche.

I partecipanti sono tenuti a svolgere le attività pratiche previste dal programma muniti di proprio abbigliamento sportivo. La frequenza al corso è obbligatoria ed è ammessa l'assenza, per qualsiasi motivo, ad un massimo del 20% delle lezioni (10% nella parte generale e 10% nella parte specifica), limite oltre il quale si perde il diritto di effettuare la prova finale per il conseguimento della qualifica di istruttore A.S.C. di atletica leggera.

Il corso sarà tenuto da docenti indicati dal coordinatore A.S.C. Academy Abruzzo.

Il conseguimento del livello di Istruttore avviene tramite l'accertamento dell'acquisizione di competenze acquisite dal candidato, attraverso i seguenti momenti di valutazione: abilità individuali - certificazione frequenza del Corso Aspirante Tecnico - certificazione da relativa al tirocinio effettuato - certificazioni relative a ruoli rivestiti in ambito federale e conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici e generali dell'atletica leggera - frequenza Corso Istruttori - studio personale - valutazione tramite colloquio , con giudizio almeno sufficiente (18/30mi) In caso di mancato superamento delle prove finali il candidato, per poter acquisire il livello tecnico, dovrà sostenere nuovamente la valutazione finale, non prima di 6 mesi dalla precedente sessione. Il candidato dovrà essere comunque in possesso dei crediti previsti.

Il coordinatore A.S.C. Academy Abruzzo, provvederà a comunicare l'accettazione della domanda, il programma ed il calendario delle lezioni ed a restituire ai non ammessi le domande con le relative quote d'iscrizione.

Le spese di viaggio ed eventuale soggiorno nella sede del corso sono a carico dei partecipanti.

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

FASE C

CORSO ISTRUTTORE 1° LIVELLO DI ATLETICA LEGGERA A.S.C. SPORT
compilare (scheda -3-)

PROGRAMMI DIDATTICI

18-19 gennaio 2020 – 01-02 febbraio 2020

SALA RIUNIONI: ZONA ARTIGIANALE LOCALITA' 4 STRADE. CONTRADA CERRETO,11 MIGLIANICO (CH)

1° PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI-

Sabato 18 gennaio 2020

Ore 8:30 – accredito partecipanti
Ore 9.00-13:00 - **1° modulo: introduzione del corso, l'organizzazione sportiva atletica, l'organizzazione delle gare, regolamenti e giurie per le categorie giovanili (preferibilmente a cura GGG)**

- Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta
- Ruoli in campo
- Indicazioni, reclami, primati
- Cenni sulle regole tecniche

Ore 13-14 Pausa pranzo
Ore 14- 18:00 - **2° modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile e caratteristiche generali della crescita fisica**

- I fattori che influenzano e regolano la crescita
- Periodi e standard della crescita: misure antropometriche o Le basi anatomiche e fisiologiche
- Il funzionamento dei grandi apparati
- La contrazione muscolare
- Il metabolismo energetico o Caratteristiche psicologiche nei giovani
- Motivazione e personalità
- Il ruolo del gioco
- Abbandono precoce
- Relazione istruttore-allievo

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

Domenica 19 gennaio 2020

Ore 8:45- ritrovo partecipanti

Ore 9:00- 13:00- **3° modulo: gli insegnamenti di base in atletica e teoria del movimento**

♣ 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
♣ Metodi e stili di insegnamento
♣ L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica
♣ L'organizzazione di una seduta di allenamento o Orientamenti metodologici per i giovani
♣ Princìpi 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), valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Ore 13:00-14:00 – Pausa pranzo

Ore 14:00- 18:00 - 4° **modulo: preparazione motoria di base, esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica e esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare**

♣ preatletismo
♣preacrobatica
♣varie andature
♣ andature con piccoli attrezzi

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

2 PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITÀ

Sabato 01 febbraio 2020

Ore 8:30 – Accredito partecipanti

Ore 9:00- 13:00- **5° modulo: tecnica e didattica delle specialità, la corsa, la marcia, 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 e cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

Ore 13:00- 14:00 – Pausa pranzo

Ore 14:00- 18:00 **6° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I salti - Fattori generali comuni nei 4 salti, aspetti tecnici e didattici:**

- Salto in lungo;
- Salto Triplo.

dei salti in elevazione :

- Salto in alto;
- Salto con l'asta

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti e Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

Domenica 02 febbraio 2020

Ore 8:30 – accredito partecipanti

Ore 9:00- 13:00 -**7° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I lanci -fattori generali comuni nei 4 lanci e aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci;**

♣Getto del peso;
♣Lancio del disco;
♣Lancio del giavellotto;
♣Lancio del martello.

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci e Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

Ore 13:00-14:00 – pausa pranzo

Ore 14:00- 18:00 – Test e esami

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

SCHEDA N. 1

ISCRIZIONE AL CORSO ASPIRANTE ISTRUTTORE.

ALLEGARE COPIA BONIFICO DI € 50,00-- I.B.A.N. - IT71Q0335901600100000156210 – Gruppo A.S.C. Abruzzo ASD – causale: corso aspirante Istruttore atletica A.S.C.
INVIARE ALL'INDIRIZZO MAIL: info@abruzzogare.com

Cognome e Nome _____

Luogo e data di nascita _____

Indirizzo _____ Cap e Città _____

e-mail_____ Tel. _____cell_____

Titolo di studio _____ Professione _____

CODICE FISCALE_____

Eventuale specialità atletica praticata/e .....

Eventuali risultati conseguiti da atleta praticante .....

.....

Società di atletica leggera .....

Eventuali esperienze sportive

.....

.....

.....

Eventuali qualifiche ed attività in altre discipline sportive

.....

.....

Eventuali Pubblicazioni

.....

.....

Luogo e data _____ Firma _____

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

CERTIFICAZIONE TIROCINIO scheda -2-

COGNOME NOME CANDIDATO:_____

COGNOME E NOME TECNICO TUTOR:_____

QUALIFICA TECNICO TUTOR: Allenatore Allenatore Specialista SOCIETA' SPORTIVA:

_____CITTA'_____PROV._____

ATTIVITA' IN CAMPO CON ATLETI (fascia di età): 5-8 ANNI 9-12 ANNI altro_____

CONTENUTI TIROCINIO (indicare solo le attività svolte con il candidato) n. sedute in campo_____

n._____ ore esercitazioni tecniche di base esercitazioni tecniche delle specialità attività in occasione

di attività ludiche motorie e allenamenti

eventuale ulteriore documentazione di approfondimento (da allegare)

Totale ore svolte:_____

Luogo_____data_____

Firma Tecnico Tutor

_____

La presente certificazione dovrà essere compilata dal tecnico Tutor e allegata alla domanda di iscrizione al corso Istruttore A.S.C.

A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY ABRUZZO

Sede Legale e Sede Operativa: Via Pola, 1
66023 Francavilla al Mare (CH)
E-mail: abruzzo@ascsport.it
www.ascsport.it

SCHEDA N. 3

ISCRIZIONE AL CORSO ISTRUTTORE 1°LIVELLO ATLETICA LEGGERA A.S.C.

DA ALLEGARE COPIA BONIFICO DI € 150,00- I.B.A.N: - IT71Q0335901600100000156210
Gruppo A.S.C. Abruzzo ASD – causale: Corso Istruttore 1° livello atletica A.S.C.

DA ALLEGARE SCHEDA N. 2 TIROCINIO

ALL'INDIRIZZO MAIL: info@abruzzogare.com

Cognome e Nome _____

Luogo e data di nascita _____

Indirizzo _____ Cap_____ Città _____

e-mail_____Tel. _____cell_____

Titolo di studio _____ Professione _____

CODICE FISCALE_____

DICHIARA

Di aver partecipato al corso di aspirante istruttore di atletica leggera A.S.C.

Di aver svolto tirocinio con tutor per totale ore_____ (da allegare scheda)

Luogo,_____data_____

Firma

_____