

## CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

\* le lezioni teoriche si svolgeranno in **videoconferenza sulla piattaforma Google meet (Browser google chrome) oppure presso lo Stadio Nando Martellini (Terme di Caracalla)**

\*\* le lezioni di pratica si svolgeranno presso lo **Stadio Paolo Rosi – Roma - Via dei Campi Sportivi, 7 o presso lo Stadio Nando Martellini – Roma – Largo Vittime del Terrorismo**

### 1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

#### Introduzione

<b>Lun 17/05/21 18.30 – 19.00</b>	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apertura ufficiale</li> <li>L'Organizzazione sportiva atletica</li> <li>Organizzazione delle gare</li> </ul>
<b>19.00 – 20.45</b>	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotore, cardiovascolare, ormonale e sistema nervoso</li> </ul>
<b>20.45 – 22.30</b>	F. DI PIETRO -GGG-	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regolamenti e giuria per le categorie giovanili               <ul style="list-style-type: none"> <li>Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta</li> <li>Ruoli in campo</li> <li>Indicazioni, reclami, primati</li> <li>Cenni sulle regole tecniche</li> </ul> </li> </ul>
WEBINAR Teoria*		

#### Gli insegnamenti di base in atletica e aspetti teorici dell'allenamento giovanile

<b>Mer 19/05/21 18.00 – 20.00</b>	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria del movimento               <ul style="list-style-type: none"> <li>I presupposti della prestazione motoria</li> <li>Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare</li> <li>L'apprendimento motorio in atletica leggera</li> <li>La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative)</li> <li>-</li> </ul> </li> </ul>
<b>Ven 21/05/21 19.00 – 21.00</b>	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodologia dell'insegnamento               <ul style="list-style-type: none"> <li>Metodi e stili di insegnamento</li> <li>L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica</li> <li>L'organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> </li> </ul>

## INIZIO TIROCINIO 24 ore

<b>Mar 25/05/21 18.00 – 22.30</b>	V. SCIPIOANE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caratteristiche generali della crescita fisica               <ul style="list-style-type: none"> <li>I fattori che influenzano e regolano la crescita</li> <li>Periodi e standard della crescita: misure antropometriche</li> </ul> </li> <li>Le basi anatomiche e fisiologiche               <ul style="list-style-type: none"> <li>Il funzionamento dei grandi apparati</li> <li>La contrazione muscolare</li> <li>Il metabolismo energetico</li> </ul> </li> <li>Caratteristiche psicologiche nei giovani               <ul style="list-style-type: none"> <li>Motivazione e personalità</li> <li>Il ruolo del gioco</li> <li>Abbandono precoce</li> <li>Relazione istruttore-allievo</li> </ul> </li> </ul>
<b>Gio 27/05/21 18.00 – 21.00</b> Teoria* <b>Stadio Nando Martellini</b>	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientamenti metodologici per i giovani               <ul style="list-style-type: none"> <li>Principi generali dell'allenamento giovanile</li> <li>La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive</li> <li>L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple</li> <li>Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sab 29/05/21 10.00 – 12.00</b> Teoria* <b>Stadio Nando Martellini</b>	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</li> </ul>

## **Preparazione motoria di base**

<b>Lun 31/05/21</b> <b>17.30 – 19.15</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li> <li>Sovraccarichi</li> </ul>
<b>19.15 – 21.00</b> Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li> <li>Carico naturale</li> </ul>
<b>Mart 01/06/21</b> <b>17.30 – 20.30</b> Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li> </ul>

## **2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI**

### **Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia**

<b>Mar 08/06/21</b> <b>18.00 – 21.00</b> Teoria* <b>Stadio Nando Martellini</b>	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica e didattica: La corsa di resistenza</li> </ul>
<b>Mer 09/06/21</b> <b>17.00 – 20.30</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La corsa veloce</li> <li>- Le staffette</li> </ul> </li> <li>Cenni sulle esercitazioni di potenziamento</li> </ul>
<b>Lun 14/06/21</b> <b>17.00 – 20.30</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni tecniche di base per la corsa</li> <li>Tecnica e didattica <ul style="list-style-type: none"> <li>- La corsa ad ostacoli</li> </ul> </li> </ul>
<b>Mer 16/06/21</b> <b>18.00 – 21.00</b> WEBINAR Teoria*	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>- La marcia</li> </ul> </li> </ul>
<b>Gio 17/06/21</b> <b>18.00 – 20.00</b> Pratica**	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La marcia</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sab 19/06/21</b> <b>09.00 – 11.00</b> Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>"L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"</li> </ul>

### **Tecnica e didattica delle specialità – I salti**

<b>Mar 22/06/21</b> <b>17.00 – 20.30</b> Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione</li> <li>Fattori generali comuni nei 4 salti</li> </ul>
<b>Gio 24/06/21</b> <b>18.00 – 20.00</b> Pratica**	M. REALI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>- I salti</li> </ul> </li> </ul>
<b>Lun 28/06/21</b> <b>17.00 – 20.30</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li> </ul>
<b>Mer 30/06/21</b> <b>17.30 – 20.30</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione</li> </ul>

### **Tecnica e didattica delle specialità – I lanci**

<b>Sab 02/07/21</b> <b>09.00 – 13.00</b> Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci</li> </ul>
<b>Mar 06/07/21</b> <b>18.00 – 20.00</b> WEBINAR Teoria*	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento <ul style="list-style-type: none"> <li>- I lanci</li> </ul> </li> </ul>

<b>Gio 08/07/21</b> <b>09.00 – 13.00</b> Pratica**	F. PIGNATA	• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
<b>Lun 12/07/21</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. PIGNATA	• Fattori generali comuni nei 4 lanci

#### **VALUTAZIONE FINALE**

<b>Mer 14/07/21</b> <b>17.00 – 21.00</b> Pratica**	COMMISSIONE	• Pratica sul campo
<b>Ven 16/07/21</b> <b>18.00 – 21.00</b> Teoria* in aula	COMMISSIONE	• Test • Colloquio integrativo

Per informazioni: Comitato Regionale FIDAL Lazio (Settore Tecnico Sig.ra Laura Di Gaetano)  
tel. 06/33221775 e-mail [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it)

**I giorni e gli orari potrebbero subire modifiche per esigenze organizzative**