

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

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

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

Mer 19/05/21 18.00 – 20.00 WEBINAR Teoria*	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Teoria del movimento <ul style="list-style-type: none"> 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)
Ven 21/05/21 19.00 – 21.00 WEBINAR Teoria*	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Metodologia dell'insegnamento <ul style="list-style-type: none"> Metodi e stili di insegnamento L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica L'organizzazione di una seduta di allenamento

INIZIO TIROCINIO 24 ore

Mar 25/05/21 18.00 – 22.30 WEBINAR Teoria*	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> Caratteristiche generali della crescita fisica <ul style="list-style-type: none"> I fattori che influenzano e regolano la crescita Periodi e standard della crescita: misure antropometriche Le basi anatomiche e fisiologiche <ul style="list-style-type: none"> Il funzionamento dei grandi apparati La contrazione muscolare Il metabolismo energetico Caratteristiche psicologiche nei giovani <ul style="list-style-type: none"> Motivazione e personalità Il ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione istruttore-allievo
Gio 27/05/21 18.00 – 21.00 Teoria* Stadio Nando Martellini	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Orientamenti metodologici per i giovani <ul style="list-style-type: none"> Principi 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
Sab 29/05/21 10.00 – 12.00 Teoria* Stadio Nando Martellini	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Preparazione motoria di base

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

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

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

Sab 19/06/21 09.00 – 11.00 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none">• "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"
--	-----------	--

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

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

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

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

Gio 08/07/21 09.00 – 13.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 12/07/21 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> Fattori generali comuni nei 4 lanci

VALUTAZIONE FINALE

Mer 14/07/21 17.00 – 21.00 Pratica**	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"> Pratica sul campo
Ven 16/07/21 18.00 – 21.00 Teoria* in aula	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"> 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

I giorni e gli orari potrebbero subire modifiche per esigenze organizzative