

## CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - LATINA

le lezioni sia teoriche che pratiche si svolgeranno presso lo **Stadio Comunale di Latina, Via Botticelli**

### 1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

#### **Introduzione**

<b>Gio 28/11/19</b> <b>17.00 – 17.15</b> Teoria	G. TRIVELLATO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apertura ufficiale</li> <li>• L'Organizzazione sportiva atletica</li> <li>• Organizzazione delle gare</li> </ul>
<b>17.15 – 19.15</b> Teoria	G.G.G. F.Di Pietro	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regolamenti e giurie 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>
<b>19.15 – 21.15</b> Teoria	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>

#### **Aspetti teorici dell'allenamento giovanile**

<b>Sab 30/11/19</b> <b>09.00 – 12.00</b>          Teoria	V. SCIPIONE	<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> </ul> </li> <li>• Relazione istruttore-allievo</li> </ul>
---	-------------	---

#### **Gli insegnamenti di base in atletica**

<b>Gio 05/12/19</b> <b>17.00 – 21.00</b>          Teoria	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> </ul> </li> <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>
<b>Ven 06/12/19</b> <b>17.00 – 21.00</b>          Teoria	F. RAMBOTTI   C. SOMIGLI	<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> <li>• La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</li> <li>• Approfondimento aspetti motivazionali</li> </ul>

### **Preparazione motoria di base**

<b>Mar 10/12/19</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li></ul>
<b>Sab 14/12/19</b> <b>14.30 – 18.15</b> Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"><li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li><li>Carico naturale</li> <li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li><li>Sovraccarichi</li></ul>

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

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

<b>Mer 18/12/19</b> <b>18.00 – 21.00</b> Teoria	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"><li>Tecnica e didattica:<ul style="list-style-type: none"><li>La corsa di resistenza</li><li>Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li></ul></li></ul>
<b>Ven 20/12/19</b> <b>18.00 – 20.00</b> Teoria	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"><li>La marcia<ul style="list-style-type: none"><li>Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li></ul></li></ul>
<b>Sab 11/01/20</b> <b>10.00 – 12.00</b> Pratica	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"><li>La marcia<ul style="list-style-type: none"><li>Tecnica e didattica</li></ul></li></ul>
<b>Lun 13/01/20</b> <b>17.30 – 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 15/01/20</b> <b>17.30 – 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></ul>

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

<b>Sab 18/01/20</b> <b>10.00 – 14.00</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>Lun 20/01/20</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 27/01/20</b> <b>17.00 – 21.00</b> Pratica	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"><li>Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li></ul>
<b>Mar 28/01/19</b> <b>17.00 – 20.00</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>Gio 30/01/20</b> <b>18.00 – 20.00</b> 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>Sab 01/02/20</b> <b>09.00 – 13.00</b> Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"><li>Fattori generali comuni nei 4 lanci</li></ul>
<b>Mer 05/02/20</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"><li>Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci</li></ul>
<b>Lun 10/02/20</b> <b>17.00 – 21.00</b> Pratica	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"><li>Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci</li></ul>

### **VALUTAZIONE FINALE**

<b>Mar 25/02/20</b> <b>17.00 – 20.30</b>	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>Test</li><li>Colloquio integrativo</li></ul>
<b>Mer 26/02/20</b> <b>17.00 – 20.00</b>	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>Esame pratico</li></ul>

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)