

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

* le lezioni teoriche si svolgeranno in **videoconferenza sulla piattaforma Google meet (Browser google chrome)**

** le lezioni di pratica si svolgeranno presso lo **Stadio Paolo Rosi – Roma - Via dei Campi Sportivi, 7**

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

Lun 13/07/20 18.00 – 18.30	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
18.30 – 20.30	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
20.30 – 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

Mar 14/07/20 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)
Mer 15/07/20 18.00 – 20.00 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

Gio 16/07/20 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
Ven 17/07/20 18.00 – 21.00 WEBINAR Teoria*	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
Lun 20/07/20 18.00 – 20.00 WEBINAR Teoria*	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Preparazione motoria di base

Mer 22/07/20 17.30 – 20.30 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Lun 27/07/20 17.30 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Sovraccarichi

19.00 – 21.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare Carico naturale
-----------------------------------	-------------	--

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Gio 30/07/20 18.00 – 21.00 WEBINAR Teoria*	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica e didattica: La corsa di resistenza
Mer 09/09/20 17.00 – 20.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica e didattica: - La corsa veloce - Le staffette Cenni sulle esercitazioni di potenziamento
Mer 16/09/20 17.00 – 20.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni tecniche di base per la corsa Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli
Lun 21/09/20 18.00 – 20.00 WEBINAR Teoria*	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento - La marcia
Ven 25/09/20 18.00 – 20.00 Pratica**	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica e didattica: - La marcia

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Lun 28/09/20 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
Mer 30/09/20 18.00 – 20.00 Pratica**	M. REALI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento - I salti
Mer 7/10/20 17.00 – 20.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Lun 12/10/20 17.30 – 20.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione

Sab 7/11/20 11.30 – 13.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"
---	-----------	--

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Mar 17/11/20 18.00 – 20.00 WEBINAR Teoria*	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento - I lanci
Gio 19/11/20 17.00 – 20.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Mar 24/11/20 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> Fattori generali comuni nei 4 lanci
Gio 26/11/20 17.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

INIZIO TIROCINIO 24 ore

VALUTAZIONE FINALE

Mar 12/01/21 17.00 – 21.00 Pratica**	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none">• Pratica sul campo
Mer 13/01/20 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