

## CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA sergenti e AIEF

le lezioni sia teoriche che pratiche si svolgeranno presso il **Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito -Via degli Ardi, 1 - Roma**

### 1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

#### Introduzione

<b>LUN 30/10/17</b>	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FASE A dalle ore 8,20 alle ore 12,30</li> <li>• TIROCINIO FASE A dalle ore 13,50 alle ore 16,25</li> </ul>
<b>MAR 31/10/17</b>	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FASE A dalle ore 8,20 alle ore 12,30</li> <li>• TIROCINIO FASE A dalle ore 13,50 alle ore 16,25</li> </ul>
<b>GIO 02/11/17</b>	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FASE A dalle ore 8,20 alle ore 12,30</li> <li>• TIROCINIO FASE A dalle ore 13,50 alle ore 16,25</li> </ul>
<b>VEN 03/11/17</b>	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FASE A dalle ore 8,20 alle ore 12,30</li> </ul>
<b>LUN 06/11/17 8,20-9,20</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>9,20-10,20</b>  Teoria	G.G.G.	<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>

#### Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

<b>LUN 06/11/17 10,20 – 12,30</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> <li>- Relazione istruttore-allievo</li> <li>- TIROCINIO FASE A dalle ore 13,50 alle ore 16,25</li> </ul> </li> </ul>
---	-------------	--

#### Gli insegnamenti di base in atletica

<b>MAR 07/11/17 8,20-12,30</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>MAR 07/11/17 13,50 – 16,25</b>  Teoria	V. SCIPIONE	<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>MER 08/11/17</b> <b>8,20-10,20</b> Pratica	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>MER 08/11/17</b> <b>10,30 – 12,30</b> Pratica	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li> </ul>
<b>MER 08/11/17</b> <b>13,50-16,25</b> Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li> </ul>

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

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

<b>GIO 09/11/17</b> <b>8,20-12,30</b> Teoria	A. CECCARELLI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica e didattica: La corsa di resistenza</li> </ul>
<b>GIO 09/11/17</b> <b>13,50-16,25</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>VEN 10/11/17</b> <b>8,20-12,30</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>LUN 13/11/17</b> <b>13,50-16,25</b> 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>LUN 13/11/17</b> <b>8,20-10,20</b> Pratica	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> <li>La marcia</li> </ul> </li> </ul>

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

<b>LUN 13/11/17</b> <b>10,30-12,30</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>MAR 14/11/17</b> <b>8,20 – 12,30</b> Pratica	A. FRANCESCHINI	<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>MAR 14/11/17</b> <b>13,50-16,25</b> Pratica	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione</li> <li>Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li> </ul>

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

<b>MER 15/11/17</b> <b>8,20-12,30</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>MER 15/11/17</b> <b>13,50-16,25</b> Pratica	A. ERNESTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci</li> </ul>
<b>GIO 16/11/17</b> <b>8,20-12,30</b> Pratica	A. ERNESTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fattori generali comuni nei 4 lanci</li> </ul>
<b>GIO 16/11/17</b> <b>13,50-16,25</b> Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci</li> </ul>

## **VALUTAZIONE FINALE**

<b>VEN 17/11/17</b> <b>8,20-12,30</b> Teoria	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Test</li> <li>Colloquio integrativo</li> </ul>
--	-------------	---

Per informazioni: Comitato Regionale FIDAL Lazio (Settore Tecnico Sig.ra Laura Di Gaetano)  
tel. 06/33221775 FAX 06/3340014 e-mail [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it)