

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

* le lezioni teoriche si svolgeranno presso la **sala CIP** o **sala CONI – Roma Via Flaminia Nuova, 830**

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

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

Mar 13/11/18 17.00 – 17.30 Teoria 17.30 – 19.30 Teoria 19.30 – 21.30 Teoria Sala CIP	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
	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
	G.G.G.	<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

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Lun 19/11/18 17.00 – 20.00 Teoria 20.00 – 21.00 Teoria Sala CIP	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
	C. SOMIGLI	<ul style="list-style-type: none"> • Approfondimento aspetti motivazionali

Gli insegnamenti di base in atletica

Gio 22/11/18 18.00 – 22.00 Teoria Sala CONI	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) • 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
		<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 - <u>Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile</u> • La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Sala CIP

Preparazione motoria di base

Mar 27/11/18 17.00 – 20.00 Pratica	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none">Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Sab 01/12/18 13.30 – 16.30 Pratica	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none">Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Mer 05/12/18 18.00 – 21.00 Teoria Sala CIP	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none">Tecnica e didattica:<ul style="list-style-type: none">La corsa di resistenzaCenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Mer 12/12/18 18.00 – 20.00 Teoria Sala CONI	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">La marcia<ul style="list-style-type: none">Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Sab 15/12/18 11.00 – 13.00 Pratica	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none">La marcia<ul style="list-style-type: none">Tecnica e didattica
Mer 19/12/18 17.30 – 20.30 Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">Esercitazioni tecniche di base per la corsaTecnica e didattica<ul style="list-style-type: none">La corsa ad ostacoli
Gio 20/12/18 17.30 – 20.30 Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">Tecnica e didattica:<ul style="list-style-type: none">La corsa veloceLe staffetteCenni sulle esercitazioni di potenziamento

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Sab 12/01/19 13.00 – 17.00 Pratica	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none">Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensioneFattori generali comuni nei 4 salti
Mer 16/01/19 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
Sab 19/01/19 09.00 – 13.00 Pratica	A. FRANCESCHINI	<ul style="list-style-type: none">Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Lun 21/01/19 17.00 – 20.00 Pratica	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Mer 23/01/19 18.00 – 20.00 Teoria Sala...	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento<ul style="list-style-type: none">I lanci
Sab 26/01/19 09.00 – 13.00 Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none">Fattori generali comuni nei 4 lanci
Mer 30/01/19 17.30 – 19.30 Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none">Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 04/02/19 17.00 – 21.00 Pratica	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

VALUTAZIONE FINALE

Mer 06/02/19 17.00 – 20.30	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none">TestColloquio integrativo
Gio 7/02/19 17.30 – 20.00	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none">Esame pratico

Per informazioni: Comitato Regionale FIDAL Lazio (Settore Tecnico Sig.ra Laura Di Gaetano)
tel. 06/33221775 FAX 06/3340164 e-mail tecnico.lazio@fidal.it