

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

* Le lezioni teoriche si svolgeranno presso la **Biblioteca Comunale di San Cesareo - Via dei Cedri**

* Le lezioni pratiche si svolgeranno presso lo **Stadio Comunale di San Cesareo - Via del Campo Sportivo**

* **Gli esami si svolgeranno a Roma: la Teoria in Via Flaminia Nuova 830, la Pratica allo Stadio Paolo Rosi Via dei Campi Sportivi, 7**

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

Mar 12/12/17 17.00-18.00 18.00-20.00 Teoria	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
	F. DI PIETRO	<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

Gio 14/12/17 17.30 – 20.30 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
---	-------------	---

Gli insegnamenti di base in atletica

Mar 19/12/17 17.30 – 20.30 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
Gio 21/12/17 17.30 – 20.30 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) • 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
Mar 9/1/2018 17.45 – 21.00 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

Gio 11/01/18 17.00 – 20.30 Pratica	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Mar 16/01/18 17.00 – 20.00 Pratica	V. SCIPIONE	<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

Gio 18/01/18 17.30 – 19.30 Teoria	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento- La marcia
Mar 23/01/18 16.00 – 20.00 Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni tecniche di base per la corsa• Tecnica e didattica- La corsa ad ostacoli
Gio 25/01/18 17.30 – 20.30 Teoria	A.CECCARELLI	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica e didattica:- La corsa di resistenza- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Mar 30/01/18 17.30 – 19.30 Pratica	F. MIRABELLO	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica e didattica:- La marcia
Gio 01/02/18 16.00 – 20.00 Pratica	A. PAGLIARINI	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica e didattica:- La corsa veloce- Le staffette
Mar 06/02/18 17.00 – 20.00 Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Gio 08/02/18 16.00 – 20.00 Pratica	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione• Fattori generali comuni nei 4 salti
Mer 14/02/18 17.00 – 19.00 Pratica	M. REALI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento- I salti
Gio 15/02/18 17.00 – 20.00 Pratica	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
Mar 20/02/18 17.00 – 20.00 Pratica	A. FRANCESCHINI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Gio 22/02/18 18.00 – 20.00 Teoria	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento- I lanci
Mar 27/02/18 17.00 – 20.00 Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none">• Fattori generali comuni nei 4 lanci
Gio 01/03/18 17.30 – 19.30 Pratica	A.ERNESTI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Mar 06/03/18 17.00 – 20.00 Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

VALUTAZIONE FINALE

Gio 08/03/18 17.30 – 20.30	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none">• Test• Colloquio integrativo
Sab 17/03/18 Pratica	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 e-mail tecnico.lazio@fidal.it