

## CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

\* le lezioni teoriche e pratiche si svolgeranno presso il **Centro Sportivo della Guardia di Finanza - Castelporziano Via Croviana 120**

### 1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

#### Introduzione

Mer 22/11/17 17.00-18.00  18.00-20.00  Teoria	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>
	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>

#### Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Gio 23/11/17 17.00 – 21.00  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> </ul> </li> </ul>
---	-------------	---

#### Gli insegnamenti di base in atletica

Mar 28/11/17 17.00 – 21.00  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>
Sab 02/12/17 10.00 – 12.00 Teoria	F. RAMBOTTI	<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>
13.00 – 15.00 Pratica		<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

Mar 5/12/17 17.00 – 20.00 Pratica	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li> </ul>
Gio 07/12/17 17.00 – 20.00 Pratica	V. SCIPIONE	<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>Mer 13/12/17</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>Sab 16/12/17</b> <b>13.00 – 17.00</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>Mar 19/12/17</b> <b>17.30 – 19.30</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>Mer 20/12/17</b> <b>17.30 – 19.30</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>
<b>Sab 13/01/18</b> <b>09.00 – 13.00</b> Pratica	A. PAGLIARINI	<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>
<b>Mer 17/01/18</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento</li></ul>

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

<b>Lun 22/01/18</b> <b>16.00 – 20.00</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>Mer 24/01/18</b> <b>17.00 – 19.00</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>Gio 25/01/18</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>
<b>Mer 31/01/18</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica	A. FRANCESCHINI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li></ul>

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

<b>Ven 02/02/18</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>Mar 06/02/18</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fattori generali comuni nei 4 lanci</li></ul>
<b>Gio 08/02/18</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>Mar 13/02/18</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci</li></ul>

### **VALUTAZIONE FINALE**

<b>Mer 21/02/18</b> <b>17.30 – 20.30</b>	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 06/3340164 e-mail [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it)