



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

Corso Istruttori 2022

Programma e calendario lezioni

| | | |
|---|---|---|
| Organizzazione e regolamenti <i>Elisa Grandi</i> <i>Mirco Tonioli</i> | L'organizzazione delle gare I regolamenti e le giurie in campo L'allenamento e la sua programmazione (cenni) Le fasi dell'accrescimento e le differenze maschi/femmine | 28/02/2022 19:00-23:00 <i>Centro CONI BO</i> |
| Le basi anatomiche e fisiologiche <i>Marco Di Maggio</i> | Le cellule e i tessuti: nutrizione e respirazione cellulare, il ruolo del sangue Il funzionamento dei grandi apparati Il concetto di metabolismo Meccanica dell'apparato locomotore e contrazione muscolare Alimentazione e idratazione (cenni) | 02/03/2022 19:00-23:00 <i>Centro CONI BO</i> |
| Teoria del movimento e metodologia dell'insegnamento <i>Marco Di Maggio</i> | I presupposti della prestazione motoria Gli schemi motori di base La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica Metodi e stili di insegnamento Gli aspetti propedeutici e la didattica L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica | 08/03/2022 19:00-23:00 <i>Centro CONI BO</i> |
| Organizzazione dell'allenamento giovanile <i>Mirco Tonioli</i> | Principi generali dell'allenamento giovanile Programmazione dell'allenamento (cenni) L'organizzazione di una seduta di allenamento La valutazione in età giovanile: i test motori Il metabolismo energetico | 10/03/2022 19:00-23:00 <i>Centro CONI BO</i> |
| Corse di resistenza e marcia <i>Carlo Uberto</i> <i>Luca Monteleone</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline di endurance Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | 14/03/2022 19:00-23:00 <i>Centro CONI BO</i> |
| Corse veloci e con ostacoli: teoria <i>Mirco Tonioli</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline di corsa veloce Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | 16/03/2022 19:00-23:00 <i>Centro CONI BO</i> |
| Salto in estensione: teoria <i>Gabriele Obino</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline di salto Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | 22/03/2022 19:00-23:00 <i>Centro CONI BO</i> |

| | | |
|--|--|--|
| Salto in elevazione: teoria <i>Giuliano Corradi</i> <i>Matteo Rubbiani</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline di salto Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | 24/03/2022 19:00-23:00 Centro CONI BO |
| Lanci rettilinei e prove multiple: teoria <i>Massimo Piovaticci e collaboratori</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline di lancio Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | 30/03/2022 19:00-23:00 Centro CONI BO |
| Lanci rotatori: teoria <i>Massimo Piovaticci e collaboratori</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline di lancio Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | 03/04/2022 9:00-13:00 Centro CONI BO |
| Lanci: pratica <i>Massimo Piovaticci e collaboratori</i> | Richiami teorici Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | 03/04/2022 14:00-18:00 Campo Baumann |
| Marcia e lancio del giavellotto: pratica <i>Luca Monteleone</i> <i>Massimo Piovaticci e collaboratori</i> | Richiami teorici Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | 05/04/2022 19:00-23:00 Campo Baumann |
| Salto in estensione: pratica <i>Gabriele Obino</i> <i>Marco Di Maggio</i> | Richiami teorici Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | 07/04/2022 19:00-23:00 Campo Baumann |
| Salto in elevazione: pratica <i>Giuliano Corradi</i> <i>Matteo Rubbiani</i> | Richiami teorici Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | 11/04/2022 19:00-23:00 Campo Baumann |
| Corse veloci e con ostacoli: pratica <i>Mirco Tonioli</i> | Richiami teorici Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | 13/04/2022 19:00-23:00 Campo Baumann |

Indirizzo sedi

- Centro CONI: Via Trattati Comunitari Europei, 7, 40127 Bologna
- Campo Scuola Baumann: Via Giovanni Bertini, 9, 40127 Bologna BO

Nota

Nelle lezioni pratiche i corsisti sono tenuti a presentarsi in abbigliamento sportivo.