FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LAZIO

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA – LATINA 2023/2024

le lezioni sia teoriche che pratiche si svolgeranno presso lo **Stadio Comunale di Latina, Via Botticelli**

IL TIROCINIO E' SI SVOLGERA' DURANTE IL CORSO A PARTIRE DAL 17/1/2022

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

mer 6/12/23 **17.15 – 17.30**	PRESIDENTE PROV. G. TRIVELLATO	• Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
17.30 – 19.30	L. ZANONI	• Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotore, cardiovascolare, ormonale e sistema nervoso
19.30 – 21.30 Teoria	F. DI PIETRO -GGG-	• Regolamenti e giurie per le categorie giovanili - Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta - Ruoli in campo - Indicazioni, reclami, primati - Cenni sulle regole tecniche

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Gio 14/12/23 **18:00 – 22:00** Teoria	V. SCIPIONE	• Caratteristiche generali della crescita fisica - I fattori che influenzano e regolano la crescita - Periodi e standard della crescita: misure antropometriche • Le basi anatomiche e fisiologiche - Il funzionamento dei grandi apparati - La contrazione muscolare - Il metabolismo energetico • Caratteristiche psicologiche nei giovani - Motivazione e personalità - Il ruolo del gioco - Abbandono precoce - Relazione istruttore-allievo

Gli insegnamenti di base in atletica

mar 19/12/23 **18.00 – 22.00** Teoria	L. ZANONI	• Teoria del movimento - 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 - Metodi e stili di insegnamento - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica - L'organizzazione di una seduta di allenamento
gio 28/12/23 **14.00 – 18.00** Teoria	F. RAMBOTTI	• Orientamenti metodologici per i giovani - 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 • La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Preparazione motoria di base

lun 8/01/24 **18.00 – 20.00** Pratica	L. GRANDINETTI	• Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Carico naturale
mer 10/01/24 **17.30 – 20.00** Pratica	L. GRANDINETTI	• Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Sovraccarichi
mer 17/01/24 **17.00 – 20.00** Pratica	V. SCIPIONE	• Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica

		INIZIO TIROCINIO come da indicazioni del CP Latina e CP Roma Sud

sab 20/01/24 **10.00 – 12.00** Pratica	L. ZANONI	• "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

mer 24/01/24 **17.30 – 20.30** Teoria	E. DE BONIS	• Tecnica e didattica: La corsa di resistenza
gio 25/01/24 **18.00 – 20.00** Teoria	F. MIRABELLO	• Cenni sull' organizzazione dei mezzi dell'allenamento - La marcia
lun 29/1/24 **18.00 – 20.00** Pratica	F. MIRABELLO	• Tecnica e didattica: - La marcia
lun 5/2/24 **17.00 – 21.00** Pratica	L. GRANDINETTI	• Tecnica e didattica: - La corsa veloce - Le staffette
mer 14/2/24 **17.00 – 20.30** Pratica	L. GRANDINETTI	• Esercitazioni tecniche di base per la corsa • Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

gio 22/2/24 **17.00 – 19.00** Pratica	V. SCIPIONE	• Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento - I salti
Lun 26/2/24 **17.00 – 21.00** Pratica	V. SCIPIONE	• Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione • Fattori generali comuni nei 4 salti
lun 4/03/24 **17.00 – 21.00** Pratica	F. RAMBOTTI	• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
lun11/03/24 **17.00 – 21.00** Pratica	G. BAYRAM	• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

gio 14/03/24 **18.00 – 21.00** Teoria	C.TAVELLI	• Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento - I lanci
lun 18/03/24 **17.00 – 20.00** Pratica	F. PIGNATA	• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
gio 21/03/24 **17.00 – 20.00** Pratica	C. TAVELLI	• Fattori generali comuni nei 4 lanci
lun 25/03/24 **17.00 – 20.00** Pratica**	F. PIGNATA	• Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

VALUTAZIONE FINALE – Gli esami si svolgeranno a Roma (Stadio Paolo Rosi per la PRATICA – CR FIDAL Lazio Via Flaminia Nuova 830 per la TEORIA)

lun 8/04/24 **16.30 – 20.00** Pratica	COMMISSIONE	• Pratica sul campo
mer 10/04/24 **16.00 – 20.00** in aula	COMMISSIONE	• Test • Colloquio integrativo

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

I giorni e gli orari potrebbero subire modifiche per esigenze organizzative