

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - ROMA

* le lezioni teoriche si svolgeranno presso la **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

Giov 30/05/24 16.00 – 16.20 Teoria*sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Apertura ufficiale L'Organizzazione sportiva atletica Organizzazione delle gare
16.20 – 20.00 Teoria* sala CONI	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

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Mer 5/06/24 16.30 – 18.00 Teoria*sala CONI	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
18.00 – 20.00 Teoria*sala CONI	G.G.G. 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

Gli insegnamenti di base in atletica

Mar 18/06/24 16.00 – 20.00 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
Mer 19/06/24 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	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 La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Preparazione motoria di base

Mar 25/06/24 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni" RINVIATA A DATA DA DESTINARSI
Mer 26/06/24 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Lun 01/07/24 18.00 – 20.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare Carico naturale
Mer 03/07/24 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare Sovraccarichi

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Lun 09/09/24 17.30 – 19.30 Teoria* sala CONI	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">La marcia- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Mer 11/09/24 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none">Tecnica e didattica:- La corsa di resistenza- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Lun 16/09/24 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">La marcia- Tecnica e didattica
Mar 24/09/24 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none">TIROCINIO
Gio 26/09/24 15.30 – 17.30 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none">TIROCINIO
Lun 07/10/24 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">Esercitazioni tecniche di base per la corsaTecnica e didattica- La corsa veloce- Le staffette
Mer 09/10/24 17.00 – 20.00 Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">Tecnica e didattica:- La corsa ad ostacoli
Lun 14/10/24 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">TIROCINIO

TIROCINIO PRESSO SCUOLE DI ATLETICA – (6 ore) le modalità saranno indicate durante il Corso Aspirante Tecnico

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Gio 17/10/24 18.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento- I salti
Mar 22/10/24 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">TIROCINIO
Gio 24/10/24 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none">Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensioneFattori generali comuni nei 4 salti
Ven 25/10/24 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none">"L'attività motoria dai 3 ai 5 anni" RECUPERO LEZIONE DEL 25/06/24
Gio 31/10/24 17.00 – 19.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">TIROCINIO
Lun 04/11/24 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none">Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Gio 07/11/24 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none">TIROCINIO
Lun 11/11/24 17.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
Mer 13/11/24 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Ven 15/11/24 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento- I lanci
Lun 18/11/24 16.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">Fattori generali comuni nei 4 lanci

Mer 20/11/24 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Ven 22/11/24 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 25/11/24 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
Mer 27/11/24 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Ven 29/11 /24 17.00 – 19.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 02/12/24 15.30 – 17.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mer 04/12/24 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO RINVIATA A DATA DA DESTINARSI
Ven 06/12/24 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 09/12/24 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Gio 12/12/24 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 16/12/24 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Gio 09/01/25 15.30 – 17.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO RECUPERO TIROCINIO DEL 04/12/24

VALUTAZIONE FINALE

Lun 13/01/25 16.00 – 20.00 Stadio Paolo Rosi	COMMISSIONE	Esame pratico
Gio 16/01/25 16.00 – 20.00 CR FIDAL Lazio	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"> • 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