

## CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

\* le lezioni teoriche si svolgeranno in **videoconferenza sulla piattaforma Google meet (Browser google chrome) e, le lezioni del 31/03 e del 02/05 presso la sala del CONI Point – Via Fundania (Torre A,)**

\*\* le lezioni di pratica si svolgeranno presso lo **Stadio Raoul Guidobaldi di Rieti**

### 1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

#### Introduzione

<b>Lun 28/03/22</b> <b>18.00 – 18.30</b>	PRESIDENTE FABIO MARTELLI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apertura ufficiale</li> </ul>
<b>18.30 – 19.00</b>	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>
<b>19.00 – 20.45</b>	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotore, cardiovascolare, ormonale e sistema nervoso</li> </ul>
<b>20.45 – 22.30</b>  WEBINAR Teoria*	F. DI PIETRO -GGG-	<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

<b>Giov 31/03/22</b> <b>17.00 – 21.00</b>  Teoria* Sala CONI Point	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

<b>Mar 05/04/22</b> <b>18.00 – 21.00</b> WEBINAR 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>
<b>Mer 06/04/22</b> <b>17.30 – 21.30</b>  WEBINAR 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>
<b>Ven 08/04/22</b> <b>18.00 – 20.00</b> WEBINAR Teoria*	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</li> </ul>
<b>Sab 09/04/22</b> <b>10.30 – 12.30</b> Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>"L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"</li> </ul>

### **Preparazione motoria di base**

<b>Lun 11/04/22</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li><li>• Carico naturale</li></ul>
<b>Mer 13/04/22</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li><li>• Sovraccarichi</li></ul>
<b>Gio 21/04/22</b> <b>17.30 – 20.30</b> Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li></ul>

### **2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI**

#### **Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia**

<b>Mer 27/04/22</b> <b>17.00 – 21.00</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<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><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento</li></ul>
<b>Ven 29/04/22</b> <b>18.00 – 20.00</b> WEBINAR 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>Lun 02/05/22</b> <b>18.00 – 21.00</b> Teoria* Sala CONI Point	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecnica e didattica: La corsa di resistenza</li></ul>
<b>Mar 03/05/22</b> <b>18.00 – 20.00</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>Mer 04/05/22</b> <b>17.00 – 20.30</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>

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

<b>Lun 09/05/22</b> <b>17.00 – 20.00</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>Mer 11/05/22</b> <b>17.00 – 21.00</b> Pratica**	V. SCIPIONE Opp. L. ZANONI	<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>Mar 17/05/22</b> <b>17.00 – 21.00</b> Pratica**	G. BAYRAM F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione</li><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li></ul>

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

<b>ven 20/05/22</b> <b>18.00 – 21.00</b> WEBINAR Teoria*	F. PIGNATA	<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>Mer 25/05/22</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci</li></ul>
<b>Gio 26/05/22</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>Mar 31/05/22</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>

**INIZIO TIROCINIO 24 ore**

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

<b>Mer 22/06/22</b> <b>16.30</b> in aula	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test</li><li>• Colloquio integrativo</li></ul>	dalla lettera A alla lettera G
<b>Gio 23/06/22</b> <b>16.30</b> in aula	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Test</li><li>• Colloquio integrativo</li></ul>	dalla lettera K alla lettera Z
<b>Lun 27/06/22</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pratica sul campo</li></ul>	dalla lettera A alla lettera G
<b>Mar 28/06/22</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pratica sul campo</li></ul>	dalla lettera K alla lettera Z

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

**I giorni e gli orari potrebbero subire modifiche per esigenze organizzative**