

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

lun 17/4/23 16.30 – 16.45 Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
16.45 – 18.15 Teoria*	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
18.15 – 20.00 Teoria*	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

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

mer 19/4/23 16.00 – 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
---	-------------	---

Gli insegnamenti di base in atletica

gio 27/4/23 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
ven 28/4/23 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 2/5/23 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
RINVIATA /23 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"
lun 8/5/23 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Sovraccarichi
mar 9/5/23 18.00 – 20.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Carico naturale

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

mer 10/5/23 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica e didattica:<ul style="list-style-type: none">- La corsa di resistenza- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
lun 15/5/23 18.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">• La marcia<ul style="list-style-type: none">- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
mer 17/5/23 18.00 – 20.00 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">• La marcia<ul style="list-style-type: none">- Tecnica e didattica
lun 22/5/23 17.00 – 20.00 Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni tecniche di base per la corsa• Tecnica e didattica<ul style="list-style-type: none">- La corsa ad ostacoli
mer 24/5/23 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">• Tecnica e didattica:<ul style="list-style-type: none">- La corsa veloce- Le staffette

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

lun 29/5/23 17.00 – 20.30 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione• Fattori generali comuni nei 4 salti
mer 31/5/23 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
gio 1/6/23 18.00 – 20.00 Pratica**	M. REALI o G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento<ul style="list-style-type: none">- I salti
lun 5/6/23 17.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

mer 7/6/23 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento<ul style="list-style-type: none">- I lanci
ven 9/6/23 16.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">• Fattori generali comuni nei 4 lanci
RECUPERO 09.00 – 11.00 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none">• "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni" <p>*Stadio NANDO MARTELLINI – Roma Terme di Caracalla</p>
lun 12/6/23 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
mer 14/6/23 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci

VALUTAZIONE FINALE

lun 19/6/23 16.00 – 20.30	COMMISSIONE	Esame pratico
mar 20/6/23 16.00 – 20.30	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