

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

mar 24/10/23 16.00 – 16.15 Teoria*sala CONI	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
16.15 – 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 25/10/23 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 31/10/23 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 3/11/23 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 7/11/23 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"
mer 8/11/23 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
lun 13/11/23 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Sovraccarichi
mer 15/11/23 18.00 – 20.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Carico naturale

TIROCINIO PRESSO SCUOLE DI ATLETICA – le modalità saranno indicate durante il Corso Aspirante Tecnico**2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI*****Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia***

mer 22/11/23 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
gio 23/11/23 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO
Ven 24/11/23 15.30 – 17.30 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO
lun 27/11/23 17.30 – 19.30 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 29/11/23 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> La marcia <ul style="list-style-type: none"> - Tecnica e didattica
Ven 1/12/23 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 veloce - Le staffette
lun 4/12/23 17.00 – 20.00 Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> - La corsa ad ostacoli
mer 6/12/23 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Gio 7/12/23 18.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento <ul style="list-style-type: none"> - I salti
lun 11/12/23 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO
mer 13/12/23 17.00 – 20.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione Fattori generali comuni nei 4 salti
Ven 15/12/23 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO
lun 18/12/23 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
mer 20/12/23 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO
lun 8/1/24 17.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
mer 10/1/24 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

lun 15/1/24 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
mer 17/1/23 16.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> Fattori generali comuni nei 4 lanci
Lun 22/1/24 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> TIROCINIO

mer 24/1/24 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 29/1/24 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
Mer 31/1/24 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO

VALUTAZIONE FINALE

mer 7/2/24 16.00 – 20.00 Stadio Paolo Rosi	COMMISSIONE	Esame pratico
lun 12/2/24 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