

## 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

<b>Giov 30/05/24</b> <b>16.00 – 16.20</b> Teoria*sala CONI	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>16.20 – 20.00</b>  Teoria* sala CONI	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> </ul> </li> <li>• Relazione istruttore-allievo</li> </ul>

#### Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

<b>Mer 5/06/24</b> <b>16.30 – 18.00</b> Teoria*sala CONI	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>18.00 – 20.00</b> Teoria*sala CONI	G.G.G. F. DI PIETRO	<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>

#### Gli insegnamenti di base in atletica

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

#### Preparazione motoria di base

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

## 2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

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

<b>Lun 09/09/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Teoria* sala CONI	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"><li>• La marcia</li><li>- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li></ul>
<b>Mer 11/09/24</b> <b>17.00 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecnica e didattica:</li><li>- La corsa di resistenza</li><li>- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li></ul>
<b>Lun 16/09/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"><li>• La marcia</li><li>- Tecnica e didattica</li></ul>
<b>Mar 24/09 /24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>
<b>Ven 27/09/24</b> <b>15.30 – 17.30</b> Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>
<b>Lun 07/10/24</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esercitazioni tecniche di base per la corsa</li><li>• Tecnica e didattica</li><li>- La corsa veloce</li><li>- Le staffette</li></ul>
<b>Mer 09/10/24</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecnica e didattica:</li><li>- La corsa ad ostacoli</li></ul>
<b>Lun 14/10/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>

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

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

<b>Gio 17/10/24</b> <b>18.00 – 20.00</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento</li><li>- I salti</li></ul>
<b>Mar 22/10/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>
<b>Gio 24/10/24</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	<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>Lun 28/10/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>
<b>Lun 04/11/24</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li></ul>
<b>Gio 07/11/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>
<b>Lun 11/11/24</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione</li></ul>
<b>Mer 13/11/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>

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

<b>Ven 15/11/24</b> <b>17.00 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li><li>- I lanci</li></ul>
<b>Lun 18/11/24</b> <b>16.00 – 20.00</b> Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fattori generali comuni nei 4 lanci</li></ul>
<b>Mer 20/11/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"><li>• TIROCINIO</li></ul>

<b>Ven 22/11/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci</li> </ul>
<b>Lun 25/11/24</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>
<b>Mer 27/11/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Ven 29/11 /24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Lun 02/12/24</b> <b>15.30 – 17.30</b> Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Mer 04/12/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Ven 06/12/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Lun 09/12/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Gio 12/12/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Lun 16/12/24</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>

### VALUTAZIONE FINALE

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

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)