

## 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>gio 27/10/00</b><br><b>17.00 – 17.15</b><br>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>17.15 – 18.45</b><br>Teoria*                                 | 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>18.45 – 20.30</b><br>Teoria*                                 | 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> |

#### Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

|                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sab 29/10/22</b><br><b>09.30 – 13.30</b><br><br>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> |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Gli insegnamenti di base in atletica

|                                                                      |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>mer 02/11/22</b><br><b>16.30 – 20.30</b><br><br>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>ven 04/11/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br><br>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>                                                                                                                                              |
| <b>sab 05/11/22</b><br><b>11.30 – 13.30</b><br>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>mar 08/11/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br>Pratica** | V. SCIPIONE    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li> </ul>                          |
| <b>sab 12/11/22</b><br><b>14.00 – 15.30</b><br>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>15.45 – 17.30</b><br>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 14/11/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br>Teoria* sala CONI | E. DE BONIS    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tecnica e didattica:<ul style="list-style-type: none"><li>- La corsa di resistenza</li><li>- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li></ul></li></ul> |
| <b>mer 16/11/22</b><br><b>18.00 – 20.00</b><br>Teoria* sala CONI | O. ROMANZI     | <ul style="list-style-type: none"><li>• La marcia<ul style="list-style-type: none"><li>- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li></ul></li></ul>                                             |
| <b>ven 18/11/22</b><br><b>17.00 – 19.00</b><br>Pratica**         | O. ROMANZI     | <ul style="list-style-type: none"><li>• La marcia<ul style="list-style-type: none"><li>- Tecnica e didattica</li></ul></li></ul>                                                                              |
| <b>lun 21/11/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br>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>             |
| <b>ven 25/11/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br>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></ul>                                                |

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

|                                                          |             |                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lun 28/11/22</b><br><b>17.00 – 20.30</b><br>Pratica** | V. SCIPIONE | <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 29/11/20</b><br><b>18.00 – 20.00</b><br>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>sab 03/12/22</b><br><b>13.30 – 16.30</b><br>Pratica** | F. RAMBOTTI | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li></ul>                                                      |
| <b>lun 05/12/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br>Pratica** | G. BAYRAM   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione</li></ul>                                                         |

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

|                                                                  |            |                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>mer 07/12/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br>Teoria* sala CONI | C. TAVELLI | <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>sab 10/12/22</b><br><b>12.30 – 16.30</b><br>Pratica**         | F. PIGNATA | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fattori generali comuni nei 4 lanci</li></ul>                                                                           |
| <b>mar 13/12/22</b><br><b>17.30 – 19.30</b><br>Pratica**         | F. PIGNATA | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci</li></ul>                                                        |
| <b>gio 15/12/22</b><br><b>17.00 – 20.00</b><br>Pratica**         | C. TAVELLI | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci</li></ul>                                                                       |

## VALUTAZIONE FINALE

|                                             |             |                                                                                        |                                                 |
|---------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>lun 9/01/23</b><br><b>16.30 – 20.30</b>  | COMMISSIONE | Esame pratico                                                                          | 1° gruppo dalla <b>lettera A alla lettera M</b> |
| <b>mer 11/01/23</b><br><b>16.30 – 20.30</b> | COMMISSIONE | Esame pratico                                                                          | 2° gruppo dalla <b>lettera N alla lettera Z</b> |
| <b>lun 16/01/23</b><br><b>16.30 – 20.30</b> | COMMISSIONE | <ul style="list-style-type: none"><li>• Test</li><li>• Colloquio integrativo</li></ul> | 1° gruppo dalla <b>lettera A alla lettera M</b> |
| <b>mer 18/01/23</b><br><b>16.30 – 20.30</b> | COMMISSIONE | <ul style="list-style-type: none"><li>• Test</li><li>• Colloquio integrativo</li></ul> | 2° gruppo dalla <b>lettera N alla lettera Z</b> |

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)