

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 04/11/24 16.00 – 16.20	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
16.20 – 20.00	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
Teoria* sala CONI		

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Mer 6/11/24 16.30 – 18.00	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	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
Teoria*sala CONI		

Gli insegnamenti di base in atletica

Mar 12/11/24 16.00 – 20.00	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
Gio 14/11/24 17.00 – 20.00	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
Teoria* sala CONI		

Preparazione motoria di base

Mar 19/11/24 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"
Gio 21/11/24 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Mer 27/11/24 18.00 – 20.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Carico naturale
Ven 29/11/24 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare • Sovraccarichi

TIROCINIO PRESSO SCUOLE DI ATLETICA (6 ore) 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 04/12/24 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 05/12/24 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO
Mer 11/12/24 15.30 – 17.30 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO
Lun 16/12/24 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 18/12/24 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">• La marcia<ul style="list-style-type: none">- Tecnica e didattica
Lun 23/12/24 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
Mer 08/01/25 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 15/01/25 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Lun 20/01/25 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
Gio 23/01/25 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO
Lun 27/01/24 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 29/01/25 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO
Mar 04/02/25 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none">• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Gio 06/02/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO
Lun 10/02/25 17.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
Gio 13/02/25 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Lun 17/02/25 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 19/02/25 16.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">• Fattori generali comuni nei 4 lanci
Lun 24/02/25 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none">• TIROCINIO

Gio 27/02/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 03/03/25 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
Mer 05/03/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Ven 07/03/25 17.30 – 19.30 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 10/03/25 15.30 – 17.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mer 12/03/25 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 17/03/25 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Gio 20/03/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 24/03/25 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mer 26/03/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO

VALUTAZIONE FINALE

Lun 31/03/25 16.00 – 20.00 Stadio Paolo Rosi	COMMISSIONE	Esame pratico
Gio 03/04/25 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