

**PROGRAMMA CORSO ASPIRANTE TECNICO FASE A**

				Teoria	Pratica	INIZIO
<b>1° incontro</b>		Putzu Pierluigi	09/01/26	Sede Fidal-Pianoterra		
Le specialità dell'atletica leggera, il campo, la pista				x		18:00
Attività giovanile-distanze-atrezzi				x		
le basi dell'insegnamento dell'atletica				x		
Corsa-salti-lanci				x		
<b>2° incontro</b>		Putzu Pierluigi	10/01/26	Palestra Scuola Media Lana		09:00
le basi dell'insegnamento dell'atletica					x	
Corsa-salti-lanci					x	
					x	
					x	

**TIROCINIO FASE B**

dal 18.01.2026 al 01.04.2026

**FASE C. Corso Istruttori**

<b>1° modulo</b>	Putzu Pierluigi	23/01/26	Sede Fidal-Pianoterra			18:00
<b>Caratteristiche generali della crescita fisica</b>						
- le conseguenze che ne derivano per scelta del tipo di lavoro con i giovani				x		
<b>Teoria del movimento</b>						
- i presupposti delle prestazione motoria				x		
- l'apprendimento motorio in atletica leggera				x		
- la formazione e lo sviluppo della capacità motorie (condizionali e coordinative)				x		
- l'approccio all'atletica attraverso le prove multiple				x		
<b>2° modulo</b>	Putzu Pierluigi	30/01/26	Sede Fidal-Pianoterra			18:00
<b>Basi di anatomia e fisiologia</b>						
- il funzionamento dei grandi apparati				x		
- la contrazione muscolare				x		
- il metabolismo energetico				x		
<b>4° modulo</b>						
<b>Psicologia nello Sport</b>	Monika Niederstätter					
- il ruolo del tecnico/dei genitori/della società sportiva		13/02/26	Sede Fidal-Pianoterra	x		18:00
- obiettivi differenti tra attività promozionale e agonistica						
- i fattori che influenzano la prestazione						
- i fattori che influenzano l'abbandono precoce						

**3° modulo**

<b>Preparazione motoria di base</b>	Putzu Pierluigi	14/02/26	Palestra Scuola Media di Lana			09:00
- il riscaldamento specifico				x		
- esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica				x		
- esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare						
<b>5° modulo</b>	Schöpf Karl	21/03/26	Lana-Campo Sportivo			10:00
<b>Atletica per bambini</b>						
- le specialità				x		
- organizzazione delle lezioni				x		
- organizzazione delle gara				x		
- l'importanza del gioco di squadra				x		

**6° modulo**

<b>Corsa-ostacoli</b>						
- la corsa di resistenza	Grassi Ruggero	11/04/26	Lana-Campo Sportivo	x		09:00
- esercitazioni tecniche di base per la corsa	Cubich Franco			x	x	
- la corsa veloce	Cubich Franco			x	x	
- la corsa ad ostacoli	Schöpf Karl			x	x	
- le staffette	Cubich Franco			x	x	

**7° modulo**

<b>I salti</b>						
- fattori generali comuni nei 4 salti	Schöpf Karl	18/04/26	Lana-Campo Sportivo	x	x	09:00
- aspetti tecnici e didattici dei 4 salti	Putzu + Schöpf			x	x	

- il riscaldamento specifico				x	x	
<b>8° modulo</b>						
<b>I lanci</b>						
- fattori generali comuni nei 4 lanci	<b>Schöpf Karl</b>	25/04/26	Lana-Campo Sportivo	x	x	09:00
- aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci	<b>Schöpf Karl</b>			x	x	
- il riscaldamento specifico	<b>Schöpf Karl</b>			x	x	
Valutazione finale (scritta + orale)	<b>Putzu Pierluigi</b>	25/04/26	Lana-Campo Sportivo	x		18:00
	<b>Schöpf Karl</b>					