

PROGRAMMA CORSO ASPIRANTE TECNICO FASE A						
				Teoria	Pratica	INIZIO
1° incontro	Putzu Pierluigi	09/01/26	Sede Fidal-Pianoterra			
Le specialità dell'atletica leggera, il campo, la pista				x		18:00
Attività giovanile-distanze-attrezzi				x		
le basi dell'insegnamento dell'atletica				x		
Corsa-salti-lanci				x		
2° incontro	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						
1° modulo	Putzu Pierluigi	23/01/26	Sede Fidal-Pianoterra			18:00
Caratteristiche generali della crescita fisica						
- le conseguenze che ne derivano per scelta del tipo di lavoro con i giovani				x		
Teoria del movimento						
- 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		
2° modulo	Putzu Pierluigi	30/01/26	Sede Fidal-Pianoterra			18:00
Basi di anatomia e fisiologia						
- il funzionamento dei grandi apparati				x		
- la contrazione muscolare				x		
- il metabolismo energetico				x		
3° modulo						
Preparazione motoria di base	Putzu Pierluigi	07/02/26	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						
4° modulo						
Psicologia nello Sport	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						
5° modulo	Schöpf Karl	21/03/26	Lana-Campo Sportivo			10:00
Atletica per bambini						
- le specialità					x	
- organizzazione delle lezioni					x	
- organizzazione delle gara					x	
- l'importanza del gioco di squadra					x	
6° modulo						
Corsa-ostacoli						
- 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						
I salti						
- 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	
8° modulo						
I lanci						
- fattori generali comuni nei 4 lanci	Schöpf Karl	25/04/26	Lana-Campo Sportivo	x	x	09:00
- aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci	Schöpf Karl			x	x	
- il riscaldamento specifico	Schöpf Karl			x	x	
Valutazione finale (scritta + orale)	Putzu Pierluigi	25/04/26	Lana-Campo Sportivo	x		18:00
	Schöpf Karl					