

BANDO CORSO ISTRUTTORI 2026

Il Comitato Regionale FIDAL Sicilia, in collaborazione con il Centro Studi FIDAL, organizza un corso per il conseguimento della qualifica di Tecnico di Atletica Leggera, inquadrato nel livello "Istruttore".

Il corso abilita alla conduzione, con l'assistenza e la supervisione di un tecnico di livello superiore, di attività di allenamento e all'insegnamento delle basi del gesto atletico agli atleti di ogni categoria federale nelle fasi di avviamento alla pratica dell'atletica leggera, con particolare riferimento ai giovani principianti e all'insegnamento sportivo in ambito promozionale e scolastico.

Per il conseguimento del 1° livello tecnico federale, il percorso prevede l'acquisizione di abilità e conoscenze, generali e specifiche, coerenti con le competenze sopra indicate. I relativi esiti di apprendimento corrispondono complessivamente a n. 10 crediti.

PROGRAMMA DEL CORSO

Il percorso formativo prevede complessivamente **60 ore di formazione** e **30 ore di tirocinio**, articolate in moduli teorici e pratici riguardanti:

- teoria e metodologia dell'allenamento giovanile;
- anatomia e fisiologia applicata all'atletica leggera;
- teoria del movimento;
- preparazione motoria di base;
- metodologia dell'insegnamento;
- tecnica e didattica delle corse, dei salti, dei lanci e della marcia;
- regolamenti e organizzazione dell'attività federale.

Il programma didattico dettagliato del Corso Istruttori 2026 è riportato nell'Allegato A.

L'ordine delle lezioni riportato nell'Allegato A è puramente indicativo e potrebbe subire variazioni in base alla disponibilità dei docenti coinvolti. L'effettiva programmazione delle lezioni sarà definita e comunicata con la pubblicazione del calendario del corso.

REQUISITI DI AMMISSIONE

Per l'ammissione al corso è richiesto il possesso dei seguenti requisiti obbligatori, che devono essere soddisfatti alla data di presentazione della domanda:

- avere cittadinanza italiana o di uno Stato membro dell'Unione Europea; per i cittadini non comunitari essere in regola con il permesso di soggiorno previsto dalla normativa vigente ed essere in possesso di un titolo di studio equiparato a quello richiesto per l'ammissione al corso;
- aver compiuto il diciottesimo anno di età;
- essere in possesso del titolo di studio previsto dall'obbligo scolastico;

- non essere stati radiati da una Federazione Sportiva Nazionale, da una Disciplina Sportiva Associata, da un Ente di Promozione Sportiva o da un'Associazione Benemerita, né essere soggetti a provvedimenti disciplinari in corso da parte di organismi riconosciuti dal CONI;
- non aver riportato, nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori a un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, del CONI, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, delle Associazioni Benemerite o di organismi sportivi internazionali riconosciuti;
- non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping WADA.

ISCRIZIONE

I candidati dovranno presentare domanda di iscrizione al Comitato Regionale FIDAL Sicilia compilando il form disponibile al seguente indirizzo:

<https://forms.gle/8AL7MyKtDcgHrjdU7>

entro e non oltre le ore 23:59 di giovedì 23/07/2026.

Al termine delle iscrizioni sarà pubblicato sul sito Sicilia.fidal.it l'elenco dei candidati ammessi al Corso.

Successivamente alla pubblicazione dell'elenco, gli ammessi dovranno provvedere al pagamento della quota di partecipazione mediante bonifico bancario e trasmettere la relativa ricevuta all'indirizzo e-mail cr.sicilia@fidal.it.

La trasmissione della ricevuta del bonifico potrà essere effettuata entro la data che sarà comunicata contestualmente alla pubblicazione dell'elenco degli ammessi sul sito Sicilia.fidal.it.

COSTO DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è fissata in:

- **€ 450,00**
- **€ 300,00 per i partecipanti tesserati da almeno due anni presso una società affiliata FIDAL;**

Il pagamento dovrà essere effettuato **DOPO LA PUBBLICAZIONE DEGLI AVENTI DIRITTO** tramite bonifico bancario intestato a:

FIDAL SICILIA

IBAN: IT55 Q030 6909 6061 0000 0126 118

(Banca Intesa Sanpaolo)

Causale: Nome e Cognome dell'iscritto – Corso Istruttori 2026

Copia del bonifico da inviare all'indirizzo: cr.sicilia@fidal.it

La quota comprende:

- Manuale didattico;
- Materiali del corso.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

Il calendario delle lezioni sarà reso disponibile mediante apposito Allegato B pubblicato separatamente sul sito [Sicilia.fidal.it](http://sicilia.fidal.it)

Il Comitato Regionale FIDAL Sicilia si riserva la facoltà di apportare eventuali modifiche al calendario, alle sedi e agli orari delle lezioni per esigenze organizzative o in relazione alla disponibilità dei docenti e dei relatori, dandone tempestiva comunicazione ai partecipanti.

Prima dell'avvio del corso, previsto per il mese di settembre, saranno fornite tutte le informazioni relative allo svolgimento delle lezioni e degli esami.

Le lezioni teoriche si svolgeranno online, mentre le attività pratiche si terranno in presenza. Gli incontri in presenza saranno organizzati nei fine settimana.

INFORMAZIONI

Segreteria FIDAL Sicilia

Email: cr.sicilia@fidal.it

Fiduciario Tecnico Regionale

Salvatore Pisana

Email: pisanasalvatore@gmail.com - areatecnicacrsicilia@fidal.it

Cell.: 340 8157445

Responsabile Corso Istruttori

Giuseppe Maiori

Email: giuseppe.maiori14@gmail.com

Cell.: 330 969117

PALERMO, 07/07/2026

Presidente del Comitato Regionale FIDAL Sicilia

Sebastiano Leonardi

ALLEGATO A

PROGRAMMA DIDATTICO CORSO ISTRUTTORI FIDAL 2026

1 - Fondamenti scientifici, teoria del movimento e metodologia dell'allenamento giovanile nell'atletica leggera

LEZIONE	ARGOMENTO	CONTENUTI
Lezione 1	Aspetti teorici dell'allenamento giovanile	<ul style="list-style-type: none"> ● Caratteristiche generali della crescita fisica; ● I fattori che influenzano e regolano la crescita; ● Periodi standard della crescita: misure antropometriche; ● Metodologia dell'insegnamento.
Lezione 2	Aspetti teorici dell'allenamento giovanile	<ul style="list-style-type: none"> ● Le basi anatomiche e fisiologiche; ● Il funzionamento dei grandi apparati; ● Il metabolismo energetico; ● La contrazione muscolare.
Lezione 3	Teoria del movimento	<ul style="list-style-type: none"> ● L'apprendimento motorio in atletica leggera; ● L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica; ● L'organizzazione di una seduta di allenamento.
Lezione 4	Metodologia dell'allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ● Teoria del movimento presupposti della prestazione motoria; ● Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare; ● La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative).
Lezione 5	Preparazione motoria di base	<ul style="list-style-type: none"> ● Preparazione motoria di base "generale"; ● Preparazione motoria di base "speciale"; ● Aspetti metodologici.
Lezione 6	Metodologia dell'insegnamento	<ul style="list-style-type: none"> ● Esercitazioni specifiche analitiche e globali; ● Esercitazioni ritmiche l'approccio all'atletica attraverso le prove multiple; ● Metodi e stili d'insegnamento; ● La valutazione in età giovanile: test motori e il loro utilizzo.
Lezione 7	Sport e disabilità – Safeguarding	<ul style="list-style-type: none"> ● Sport e disabilità; ● Safeguarding.

2 - Specialità dell'Atletica Leggera

LEZIONE	ARGOMENTO	CONTENUTI
Lezione 8	Corsa veloce	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni tecniche di base per la corsa tecnica e didattica: la corsa veloce le staffette; • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento; • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento.
Lezione 9	Corsa ad ostacoli	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica; • Esercitazioni specifiche analitiche e globali e ritmiche; • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento; • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento.
Lezione 10	La corsa di Mezzofondo	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica del mezzofondo; • Mezzofondo breve; • Mezzofondo prolungato; • Maratona.
Lezione 11	Salto (parte 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Fattori generali comuni nei 4 salti; • Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione; • Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione; • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento; • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento.
Lezione 12	Salto (parte 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Fattori generali comuni nei 4 salti; • Aspetti tecnici didattici dei salti in estensione; • Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione; • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento; • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento.
Lezione 13	Lanci 1 (parte 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Fattori generali e comuni nei 4 lanci; • cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento; • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci.
Lezione 14	La marcia	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica della marcia; • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento.
Lezione 15	Lanci (parte 2)	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento; • Fattori generali e comuni nei 4 lanci; • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci.
Lezione 16	Regolamentazione nell'Atletica Leggera	<ul style="list-style-type: none"> • Organizzazione delle gare; • Regolamenti e giurie per le categorie giovanili; • Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta; • Ruoli in campo; • Indicazioni, reclami e primati; • Cenni sulle regole tecniche.

