

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI ( 12 U.D.)	DATA	ORARIO	LUOGO	DOCENTE	
Saluti e apertura Corso Istruttori	05/07/2025	16:00 / 17:00	webinar	Presidente Regionale FIDAL Calabria Prof. Vincenzo Caira	15'
1° modulo: introduzione del corso (2 U.D.) L'organizzazione sportiva atletica	05/07/2025	16:00 / 17:00	webinar	ASA Vincenzo Caira	45'
Organizzazione delle gare	05/07/2025			ASA Giuseppe Pignata	1
Regolamenti e giurie per le categorie giovanili (a cura GGG)	05/07/2025	dalle ore 18,00 alle ore 20:00	webinar	GGG	
Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta					
Ruoli in campo					2
Indicazioni, reclami, primati					
Cenni sulle regole tecniche					
2° modulo: aspetti teorici dell'allenamento giovanile (3 U.D.)					
Gli ambiti delle capacità motorie di base e le abilità condizionali delle attività sportive: struttura delle azioni didattiche	12/07/2025	dalle ore 16,00 alle ore 18:00	webinar	Prof. Andrea Ferragina	
I fattori che influenzano e regolano la crescita Caratteristiche generali della crescita fisica - Periodi e standard della crescita: misure antropometriche					2
Le basi anatomiche e fisiologiche	12/07/2025	dalle ore 18:00 alle ore 20:00	webinar	Dott. Mariano Ventra	
Il funzionamento dei grandi apparati					4
La contrazione muscolare					
Il metabolismo energetico					
3° modulo: gli insegnamenti di base in atletica (4 U.D.)					
Teoria del movimento (1 U.D.)	19/07/2025	dalle ore 18:00 alle ore 20:00	webinar	ASA Salvatore Pisana	
I presupposti della prestazione motoria					
Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare					2
L'apprendimento motorio in atletica leggera					
La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative)					
Metodologia dell'insegnamento (1 U.D.)	26/07/2025	dalle ore 16,00 alle ore 18:00	webinar	ASA Emilio Curatola	
Metodi e stili di insegnamento					2
L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica					
L'organizzazione di una seduta di allenamento					
L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple	26/07/2025	dalle ore 18,00 alle ore 20:00	webinar	ASA Luigi Barbarello	
Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (cenni)					2
La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (1 U.D. pratica)					
Totale ore webinar					16

# TIROCINIO CON TUTOR DAL 01/09/2025

AL 30/09/2025

**24**

4° modulo: preparazione motoria di base (3 U.D.)

Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica

Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare

**Data da stabilire**

dalle ore 16,00 alle ore 18,00

dalle ore 18,00 alle ore 20,00

Impianto A.L. Via  
G. Pinna -  
Lamezia Terme

**ASA Emilio Curatola**

**4**

## 2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITÀ ( 17 U.D.)

5° modulo: tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia (7 U.D.)

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

La corsa di resistenza

La marcia

Esercitazioni tecniche di base per la corsa

5° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I lanci (5 U.D.)

Fattori generali comuni nei 4 lanci

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci

Aspetti tecnici e didattici dei lanci frettolinei (peso e giavellotto)

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

Fattori generali comuni nei 4 lanci

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci

Aspetti tecnici e didattici dei lanci rotatori (peso, disco e martello)

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

6° modulo: tecnica e didattica delle specialità – I salti (5 U.D.)

Fattori generali comuni nei 4 salti

Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

Fattori generali comuni nei 4 salti

Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione

Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti

Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento

**Data da stabilire**

dalle ore 16:00 alle ore 20:00

Impianto A.L. Via  
G. Pinna -  
Lamezia Terme

**ASA Scipione Pacenza**

**4**

**Data da stabilire**

dalle ore 16:00 alle ore 20:00

Impianto A.L. Via  
G. Pinna -  
Lamezia Terme

**ASA Giuseppe Pignata**

**4**

**Data da stabilire**

dalle ore 16:00 alle ore 20:00

Impianto A.L. Via  
G. Pinna -  
Lamezia Terme

**ASA Giuseppe Pignata**

**4**

**Data da stabilire**

dalle ore 16:00 alle ore 20:00

Impianto A.L. Via  
G. Pinna -  
Lamezia Terme

**ASA Luigi Barbarello**

**4**

**Data da stabilire**

dalle ore 16:00 alle ore 20:00

Impianto A.L. Via  
G. Pinna -  
Lamezia Terme

**ASA Luigi Barbarello**

**4**

La corsa veloce	Data da stabilire	dalle ore 16:00 alle ore 20:00	Impianto A.L. Via G. Pinna - Lamezia Terme	ASA EMilio Curatola	
Le staffette					4
Tecnica e didattica:					
Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Data da stabilire	DALLE ORE 16:00 ALLE ORE 20:00	Impianto A.L. Via G. Pinna - Lamezia Terme	ASA Emilio Curatola	
La corsa ad ostacoli					4
Tecnica e didattica:					
Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Data da stabilire	DALLE ORE 16:00 ALLE ORE 20:00	Impianto A.L. Via G. Pinna - Lamezia Terme	ASA Luigi Barbarello	
La corsa ad ostacoli					4
Tecnica e didattica:					
Cenni sulle esercitazioni di potenziamento	Data da stabilire	dalle ore 10,00 alle ore 14:00 e dalle 16:00 alle 20:00	Impianto A.L. Via G. Pinna - Lamezia Terme	CAIRA - PIGNATA - CURATOLA - BARBARELLO	
ESAMI: PROVA SCRITTA					8
ESAMI: COLLOQUIO FINALE					8
ESAMI: PRATICA		dalle ore 10,00 alle ore 14:00 e dalle 16:00 alle 20:00	Impianto A.L. Via G. Pinna - Lamezia Terme	CAIRA - PIGNATA - CURATOLA - BARBARELLO	
					8
					60
				Totalle ore lezioni	