

**CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA**  
**Programma didattico febbraio - giugno 2026**  
**GLI INSEGNAMENTI GENERALI - GLI INSEGNAMENTI TECNICI**

		<b>Parte generale teorica</b>			
<b>Data</b>	<b>Orario</b>	<b>Argomento</b>	<b>Docente</b>	<b>Luogo</b>	<b>Tempo</b>
Sabato 28/02/2026	15.00 16.00	<b>Introduzione al corso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'organizzazione sportiva atletica</li> <li>- Organizzazione delle gare in Friuli-Venezia Giulia</li> <li>- Cosa vogliamo dall'istruttore in Fidal</li> </ul>	FTR Diego Cafagna	Palmanova	1h
Sabato 28/02/2026	16.00 19.00	<b>Aspetti generali sull'alimentazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentazione e attività sportiva in età giovanile</li> <li>- Aspetti alimentari e competizioni</li> </ul> Come cogliere e gestire anomalie alimentari	Elisa Kosuta		3h
Domenica 01/03/2026	09.00 12.00	<b>La valutazione in età giovanile:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</li> </ul>	Alessandro Saccà	Palmanova	3h
Domenica 01/03/2026	14.00 16.30	<b>Categorie giovanili:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caratteristiche generali della crescita fisica - I fattori che influenzano e regolano la crescita - Periodi e standard della crescita: attività da proporre.</li> </ul>	Mara Nespolo		2.30h
Domenica 01/03/2026	16.30 18.30	<b>L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspetti teorici</li> </ul> Esempi pratici di organizzazione del lavoro	Mara Nespolo		2 h
		<b>PARTE TEORICA IN WEBINAR</b>			
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
A cura della Fidal naz.	Comunicata in seguito	<b>Webinar a cura Fidal nazionale SAFE GUARDING</b>		Webinar	2h
Lunedì 16/03/2026	20.30 22.30	<b>Caratteristiche psicologiche nei giovani</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivazione e personalità - Il ruolo del gioco</li> </ul> Abbandono precoce – Relazione istruttore-allievo	Dott. Psicologo Filippo Sales	Webinar	2h

## SECONDA PARTE – GLI INSEGNAMENTI PER GRUPPI DI SPECIALITÀ

		Tecnica e didattica delle specialità teorico-pratica			
Data	Orario	Argomento	Docente	Luogo	Tempo
		<b>La corsa e la marcia</b>			
Sabato 21/03/2026	14.30 16.30	<b>La corsa ad ostacoli</b> - Aspetti tecnici ed organizzazione dei mezzi di allenamento	Alessandro Brondani	Palaindoor Udine se ancora aperto O Pordenone	2h
sabato 21/03/2026	16.30 18.30	<b>La corsa ad ostacoli</b> - Esercitazioni pratiche	Alessandro Brondani		2h
Domenica 22/03/2026	09.00 11.00	<b>Il salto con l'asta</b> - Aspetti tecnici Organizzazione dei mezzi dell'allenamento	Ugo Cauz		2h
Domenica 22/03/2026	11.00 13.00	<b>Il salto con l'asta</b> Esercitazioni pratiche	Ugo Cauz Ennio Fabris		2h
Domenica 22/03/2026	14.30 16.30	<b>La corsa di resistenza</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Esercitazioni pratiche	Roberto Furlanic		2h
Domenica 22/03/2026	16.30 18.30	<b>La marcia</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento Esercitazioni pratiche	Diego Cafagna		2h
		<b>I lanci</b> <b>teorico/pratica</b>			
Sabato 28/03/2026	14.30 16.30	Fattori generali comuni nei quattro lanci <b>Tiro del giavellotto – Lancio del disco</b> Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Adriano Sappa Fabrizio Boaro	Palaindoor Udine se ancora aperto O Pordenone	2h
Sabato 28/03/2026	16.30 18.30	<b>Il tiro del giavellotto</b> - Esercitazioni pratiche	Adriano Sappa		2h
Domenica 29/03/2026	09.00 11.30	<b>Lancio del martello e getto del peso</b> - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Alessandro Saccà		2.30h
Domenica 29/03/2026	11.30 13.30	<b>Lancio del disco</b> - Esercitazioni pratiche	Fabrizio Boaro		2h

Domenica 29/03/2026	14.30 16.30	<b>Lancio del martello</b> - Esercitazioni pratiche	Alessandro Saccà		2h
Domenica 29/03/2026	16.30 18.30	<b>Getto del peso</b> - Esercitazioni pratiche	Alessandro Saccà		2h
		<b>I salti</b> <b>teorico/pratica</b>			
Sabato 18/04/2026	14.30 16.30	Fattori generali comuni nei quattro salti Aspetti tecnici dei salti in estensione	Matteo Chiaradia	Pordenone stadio Agosti	2h
Sabato 18/04/2026	16.30 19.00	<b>Il salto in lungo</b> - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento <b>Il salto triplo</b> - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Matteo Chiaradia		2.30h
Domenica 19/04/2026	09.00 11.00	<b>La corsa veloce e staffetta veloce</b> Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento	Andrea Fogliato	Pordenone stadio Agosti	2h
Domenica 19/04/2026	11.00 13.00	<b>La corsa veloce e staffetta veloce</b> Esercitazioni pratiche	Andrea Fogliato		2h
Domenica 19/04/2026	14.30 16.30	<b>Il salto in alto</b> - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento	Francesco Comuzzo		2h
Domenica 19/04/2026	16.30 19.00	<b>Il salto in alto</b> - Esercitazioni pratiche	Francesco Comuzzo		2.30h
		<b>ATTIVITA' ESORDIENTI</b> <b>pratica</b>			
Sabato 30/05/2026	14.30 18.30	<b>Attività pratiche rivolte ai piccoli atleti: categorie esordienti</b>	Andrea Beriotto	Pordenone stadio Agosti	4h

		ESAMI CONCLUSIVI			
Sabato 06/06/2026	14.00 16.00	ESAME SCRITTO: comune a tutti - composto da test a risposte multiple	COMMISSIONE	Sede da definire	2h
Domenica 07/06/2026	A partire dalle ore 9.00  Con elenco esaminandi da definire	ESAME ORALE + PROVA PRATICA SUDDIVISI PER GRUPPI il candidato dovrà essere in grado di proporre alcune esercitazioni pratiche per lo sviluppo di una determinata fase di una disciplina atletica studiata - saranno stabiliti turni e orari.	COMMISSIONE	Sede da definire	1h Massimo ciascuno
Domenica 07/06/2026	A partire dalle ore 14.00 Con elenco esaminandi da definire	ESAME ORALE + PROVA PRATICA SUDDIVISI PER GRUPPI il candidato dovrà essere in grado di proporre alcune esercitazioni pratiche per lo sviluppo di una determinata fase di una disciplina atletica studiata - saranno stabiliti turni e orari.	COMMISSIONE	Sede da definire	1h Massimo ciascuno
					<b>60 ore totali</b>