

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

| Parte generale teorica | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--|----------------------------------|--------------|--------------|
| Data | Orario | Argomento | Docente | Luogo | Tempo |
| Sabato 28/02/2026 | 15.00 16.00 | Introduzione al corso <ul style="list-style-type: none">- L'organizzazione sportiva atletica- Organizzazione delle gare in Friuli-Venezia Giulia- Cosa vogliamo dall'istruttore in Fidal | FTR Diego Cafagna | Palmanova | 1h |
| Sabato 28/02/2026 | 16.00 19.00 | Aspetti generali sull'alimentazione <ul style="list-style-type: none">- Alimentazione e attività sportiva in età giovanile- Aspetti alimentari e competizioni Come cogliere e gestire anomalie alimentari | Elisa Kosuta | | 3h |
| Domenica 01/03/2026 | 09.00 12.00 | La valutazione in età giovanile: <ul style="list-style-type: none">- caratteristiche dei test motori e loro utilizzo | Alessandro Saccà | Palmanova | 3h |
| Domenica 01/03/2026 | 14.00 16.30 | Categorie giovanili: <ul style="list-style-type: none">• Caratteristiche generali della crescita fisica - I fattori che influenzano e regolano la crescita - Periodi e standard della crescita: attività da proporre. | Mara Nespolo | | 2.30h |
| Domenica 01/03/2026 | 16.30 18.30 | L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple <ul style="list-style-type: none">- Aspetti teorici Esempi pratici di organizzazione del lavoro | Mara Nespolo | | 2 h |
| | | PARTE TEORICA IN WEBINAR | | | |
| Data | Orario | Argomento | Docente | Luogo | Tempo |
| A cura della Fidal naz. | Comunicata in seguito | Webinar a cura Fidal nazionale SAFE GUARDING | | Webinar | 2h |
| Lunedì 16/03/2026 | 20.30 22.30 | Caratteristiche psicologiche nei giovani <ul style="list-style-type: none">- Motivazione e personalità - Il ruolo del gioco 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 |
| | | La corsa e la marcia | | | |
| Sabato 21/03/2026 | 14.30 16.30 | La corsa ad ostacoli - 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 | La corsa ad ostacoli - Esercitazioni pratiche | Alessandro Brondani | | 2h |
| Domenica 22/03/2026 | 09.00 11.00 | Il salto con l'asta - Aspetti tecnici Organizzazione dei mezzi dell'allenamento | Ugo Cauz | | 2h |
| Domenica 22/03/2026 | 11.00 13.00 | Il salto con l'asta Esercitazioni pratiche | Ugo Cauz ENNIO FABRIS | | 2h |
| Domenica 22/03/2026 | 14.30 16.30 | La corsa di resistenza - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento - Esercitazioni pratiche | Roberto Furlanic | | 2h |
| Domenica 22/03/2026 | 16.30 18.30 | La marcia - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento Esercitazioni pratiche | Diego Cafagna | | 2h |
| | | I lanci teorico/pratica | | | |
| Sabato 28/03/2026 | 14.30 16.30 | Fattori generali comuni nei quattro lanci Tiro del giavellotto – Lancio del disco 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 | Il tiro del giavellotto - Esercitazioni pratiche | Adriano Sappa | | 2h |
| Domenica 29/03/2026 | 09.00 11.30 | Lancio del martello e getto del peso - Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi di allenamento | Alessandro Saccà | | 2.30h |
| Domenica 29/03/2026 | 11.30 13.30 | Lancio del disco - Esercitazioni pratiche | Fabrizio Boaro | | 2h |

| | | | | | |
|------------------------|----------------|--|-------------------|-------------------------|-------|
| Domenica 29/03/2026 | 14.30 16.30 | Lancio del martello - Esercitazioni pratiche | Alessandro Saccà | | 2h |
| Domenica 29/03/2026 | 16.30 18.30 | Getto del peso - Esercitazioni pratiche | Alessandro Saccà | | 2h |
| | | I salti teorico/pratica | | | |
| 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 | Il salto in lungo - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento Il salto triplo - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento | Matteo Chiaradia | | 2.30h |
| Domenica 19/04/2026 | 09.00 11.00 | La corsa veloce e staffetta veloce Aspetti tecnici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento | Andrea Fogliato | Pordenone stadio Agosti | 2h |
| Domenica 19/04/2026 | 11.00 13.00 | La corsa veloce e staffetta veloce Esercitazioni pratiche | Andrea Fogliato | | 2h |
| Domenica 19/04/2026 | 14.30 16.30 | Il salto in alto - Tecnica e didattica - Organizzazione dei mezzi di allenamento | Francesco Comuzzo | | 2h |
| Domenica 19/04/2026 | 16.30 19.00 | Il salto in alto - Esercitazioni pratiche | Francesco Comuzzo | | 2.30h |
| | | ATTIVITA' ESORDIENTI pratica | | | |
| Sabato 30/05/2026 | 14.30 18.30 | Attività pratiche rivolte ai piccoli atleti: categorie esordienti | 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 |
| | | | | | 60 ore totali |