

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - ROMA

FASE A - Impianto Sapienza Sport – Via delle Fornaci di Tori di Quinto, 64

sabato, 21 marzo 2026		E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Elementi di organizzazione sportiva e federale Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record Attività giovanile: le distanze e gli attrezzi Crescita maturazione e sviluppo Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie
09:00	13:00		
domenica, 22 marzo 2026		E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Elementi di organizzazione sportiva e federale Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record Attività giovanile: le distanze e gli attrezzi Crescita maturazione e sviluppo Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie
09:00	13:00		
sabato, 21 marzo 2026		F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie
14:00	18:00		
domenica, 22 marzo 2026		F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie
14:00	18:00		

FASE B + FASE C

Le lezioni Teoriche* della Fase C si svolgeranno presso	SALA CONI – Via Flaminia Nuova, 830	Le lezioni Pratiche** della Fase B Stadio Paolo Rosi e C si svolgeranno presso
---	-------------------------------------	--

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI – Introduzione

lunedì, 13 aprile 2026		V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> Caratteristiche generali della crescita fisica <ul style="list-style-type: none"> I fattori che influenzano e regolano la crescita Periodi e standard della crescita: misure antropometriche Le basi anatomiche e fisiologiche <ul style="list-style-type: none"> Il funzionamento dei grandi apparati La contrazione muscolare IL metabolismo energetico Caratteristiche psicologiche dei giovani <ul style="list-style-type: none"> Motivazione e personalità Il ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione istruttore – allievo
16:00	19:30		
Teoria*			
lunedì, 13 aprile 2026		F. MARTELLI	<ul style="list-style-type: none"> Apertura ufficiale – saluti del Presidente del CR Lazio L'Organizzazione sportiva atletica e la struttura federale
19:30	20:00		
Teoria*			

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

giovedì, 16 aprile 2026		L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotore, cardiovascolare, ormonale e sistema nervoso
16:30	18:00		
Teoria*			
giovedì, 16 aprile 2026		G.G.G. PASTORE M.	<ul style="list-style-type: none"> Regolamenti e giurie per le categorie giovanili <ul style="list-style-type: none"> Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta Ruoli in campo Indicazioni, reclami, primati Cenni sulle regole tecniche
18:00	20:00		
Teoria*			

Gli insegnamenti di base in atletica

martedì, 21 aprile 2026		L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Teoria del movimento <ul style="list-style-type: none"> I presupposti della prestazione motoria Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare L'apprendimento motorio in Atletica Leggera La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (coordinative e condizionali) Metodologia dell'insegnamento <ul style="list-style-type: none"> Metodi e stili di insegnamento L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica L'organizzazione di una seduta di allenamento
16:00	20:00		
Teoria*			

giovedì, 23 aprile 2026		F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Orientamenti metodologici per i giovani <ul style="list-style-type: none"> Principi generali dell'allenamento giovanile La prestazione in Atletica Leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo
17:00	20:00		
Teoria*			

Preparazione motoria di base

giovedì, 30 aprile 2026		V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 07 maggio 2026		M. BENATI	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare Carico naturale
18:00	20:00		
Pratica**			
lunedì, 11 maggio 2026		L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare Sovraccarichi - ANNULLATA
17:00	20:00		
Pratica**			

2° PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Teoria*	giovedì, 14 maggio 2026 18:00 20:00	E. DE BONIS	. Tecnica e didattica - La corsa di resistenza - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Pratica**	lunedì, 18 maggio 2026 17:30 19:30	L. ZANONI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
Pratica**	giovedì, 21 maggio 2026 17:30 19:30	M. BENATI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
Teoria*	lunedì, 25 maggio 2026 17:30 19:30	O. ROMANZI	. La Marcia - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Pratica**	giovedì, 28 maggio 2026 17:30 19:30	O. ROMANZI	. La Marcia - Tecnica e didattica
Teoria*	venerdì, 05 giugno 2026 17:00 19:00	L. GRANDINETTI	. Tecnica e didattica - La corsa veloce
Pratica**	mercoledì, 10 giugno 2026 17:00 19:00	L. GRANDINETTI	. Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce: - Tecnica e didattica - La corsa veloce
Teoria*	lunedì, 15 giugno 2026 17:00 19:00	L. GRANDINETTI	. Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli
Pratica**	mercoledì, 17 giugno 2026 17:00 19:00	L. GRANDINETTI	. Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce: - Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli
Pratica**	giovedì, 18 giugno 2026 17:00 19:00	L. GRANDINETTI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA' – ANNULLATA

Tecnica e didattica delle specialità . I salti

Pratica**	lunedì, 22 giugno 2026 18:00 20:00	G. BAYRAM	. Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento - I salti
Pratica**	giovedì, 25 giugno 2026 18:00 20:00	O. ROMANZI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
Pratica**	martedì, 30 giugno 2026 17:00 19:00	V. SCIPIONE	. Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione - Fattori generali comuni nei 4 salti
Pratica**	giovedì, 02 luglio 2026 17:30 19:30	G. BAYRAM	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
Pratica**	mercoledì, 01 luglio 2026 17:00 20:00	L. GRANDINETTI	. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare - Sovraccarichi - RECUPERO LEZIONE 11 MAGGIO 2026
Pratica**	lunedì, 06 luglio 2026 17:30 19:30	F. RAMBOTTI	. cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Pratica**	lunedì, 13 luglio 2026 17:30 19:30	F. RAMBOTTI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
Pratica**	giovedì, 16 luglio 2026 17:30 19:30	G. BAYRAM	. aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
Pratica**	lunedì, 14 settembre 2026 17:30 19:30	G. BAYRAM	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'

Tecnica e didattica delle specialità . I lanci

giovedì, 17 settembre 2026		C. TAVELLI	. Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento - i salti
17:00	20:00		
Teoria*			
lunedì, 21 settembre 2026		C. TAVELLI	. Fattori generali comuni nei 4 lanci
16:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 24 settembre 2026		C. TAVELLI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
lunedì, 28 settembre 2026		F, PIGNATA	. Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
17:30	19:30		
Pratica**			
giovedì, 01 ottobre 2026		F, PIGNATA	. Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
17:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 08 ottobre 2026		F, PIGNATA	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
lunedì, 12 ottobre 2026		M. BENATI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
giovedì, 15 ottobre 2026		L. ZANONI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
lunedì, 19 ottobre 2026		L. GRANDINETTI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA' – RECUPERO LEZIONE 18 GIUGNO 2026
16:00	20:00		
Pratica**			
giovedì, 22 ottobre 2026		O. ROMANZI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
lunedì, 26 ottobre 2026		F.RAMBOTTI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
giovedì, 29 ottobre 2026		C. TAVELLI	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
giovedì, 05 novembre 2026		F, PIGNATA	FASE B + PRATICA DI SPECIALITA'
17:30	19:30		
Pratica**			
lunedì, 09 novembre 2026		L. ZANONI	. L'Attività motoria dai 3 ai 5 anni
17:30	19:30		
Pratica**			

VALUTAZIONE FINALE

lunedì, 16 novembre 2026		COMMISSIONE	. Esame Pratico
16:00	20:00		
Stadio Paolo Rosi			
giovedì, 19 novembre 2026		COMMISSIONE	. Test . Colloquio Integrativo
16:00	20:00		
CR FIDAL LAZIO			