

**CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - ROMA**

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

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

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

**Aspetti teorici dell'allenamento giovanile**

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

**Gli insegnamenti di base in atletica**

<b>martedì, 21 aprile 2026</b>		L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria del movimento <ul style="list-style-type: none"> <li>I presupposti della prestazione motoria</li> <li>Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare</li> <li>L'apprendimento motorio in Atletica Leggera</li> <li>La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (coordinative e condizionali)</li> </ul> </li> <li>Metodologia dell'insegnamento <ul style="list-style-type: none"> <li>Metodi e stili di insegnamento</li> <li>L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica</li> <li>L'organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> </li> </ul>
16:00	20:00		
Teoria*			
<b>giovedì, 23 aprile 2026</b>		F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Orientamenti metodologici per i giovani</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Principi generali dell'allenamento giovanile</li> <li>La prestazione in Atletica Leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive</li> <li>L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple</li> </ul> </li> <li><b>La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</b></li> </ul>
17:00	20:00		
Teoria*			

**Preparazione motoria di base**

<b>giovedì, 30 aprile 2026</b>		V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li> </ul>
17:00	20:00		
Pratica**			
<b>giovedì, 07 maggio 2026</b>		M. BENATI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li> <li>Carico naturale</li> </ul>
18:00	20:00		
Pratica**			
<b>lunedì, 11 maggio 2026</b>		L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</b></li> <li><b>Sovraccarichi</b></li> <li><b>- ANNULLATA- RECUPERO 01 LUGLIO 2026</b></li> </ul>
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	. <b>Tecnica e didattica</b> - 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	. <b>La Marcia</b> - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Pratica**	giovedì, 28 maggio 2026 17:30   19:30	O. ROMANZI	. <b>La Marcia</b> - Tecnica e didattica
Pratica**	venerdì, 05 giugno 2026 17:30   19:30	F. RAMBOTTI	. <b>cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</b> <b>CAMBIO LEZIONE GRANDINETTI SPOSTATA AL 6 LUGLIO 2026</b>
Pratica**	mercoledì, 10 giugno 2026 17:00   19:00	L. GRANDINETTI	. <b>Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce:</b> - Tecnica e didattica - La corsa veloce- <b>ANNULLATA RECUPERO 08 LUGLIO 2026</b>
Teoria*	lunedì, 15 giugno 2026 17:00   19:00	L. GRANDINETTI	. <b>Tecnica e didattica</b> - La corsa ad ostacoli
Pratica**	mercoledì, 17 giugno 2026 17:00   19:00	L. GRANDINETTI	. <b>Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce:</b> - Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli
Pratica**	giovedì, 18 giugno 2026 17:00   19:00	L. GRANDINETTI	<b>FASE B + PRATICA DI SPECIALITA' – ANNULLATA RECUPERO 19 OTTOBRE 2026</b>

## Tecnica e didattica delle specialità . I salti

Pratica**	lunedì, 22 giugno 2026 18:00   20:00	G. BAYRAM	. <b>Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento</b> - 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	. <b>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</b> - Sovraccarichi - <b>RECUPERO LEZIONE 11 MAGGIO 2026</b>
Teoria*	lunedì, 06 luglio 2026 17:00   19:00	L. GRANDINETTI	. <b>Tecnica e didattica</b> - La corsa veloce <b>CAMBIO LEZIONE DEL 5 GIUGNO 2026</b>
Pratica**	mercoledì, 08 luglio 2026 18:00   20:00	L. GRANDINETTI	<b>FASE B + PRATICA DI SPECIALITA' – RECUPERO LEZIONE 10 GIUGNO ANNULLATA</b>
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**

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

**VALUTAZIONE FINALE**

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