

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - ROMA

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

sabato, 21 marzo 2026		E. DE BONIS	- 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	- 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	Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie
14:00	18:00		
domenica, 22 marzo 2026		F. RAMBOTTI	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	Caratteristiche generali della crescita fisica - I fattori che influenzano e regolano la crescita - Periodi e standard della crescita: misure antropometriche Le basi anatomiche e fisiologiche - Il funzionamento dei grandi apparati - La contrazione muscolare - IL metabolismo energetico Caratteristiche psicologiche dei giovani - Motivazione e personalità - Il ruolo del gioco - Abbandono precoce Relazione istruttore – allievo
16:00	19:30		
Teoria*			
lunedì, 13 aprile 2026		F. MARTELLI	- 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	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.	Regolamenti e giurie per le categorie giovanili - 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

lunedì, 20 aprile 2026		L. ZANONI	- Teoria del movimento - 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 - 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	Orientamenti metodologici per i giovani - 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	. Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
17:00	20:00			
Pratica**				
giovedì, 07 maggio 2026			M. BENATI	. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare . Carico naturale
18:00	20:00			
Pratica**				
lunedì, 11 maggio 2026			L. GRANDINETTI	. Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare . Sovraccarichi
17:00	20:00			
Pratica**				

PRATICA DI SPECIALITA' PRESSO CAMPO*le modalità saranno indicate durante la Fase A***2° PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI****Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia**

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

Tecnica e didattica delle specialità . I salti

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

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		
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'
17:30	19:30		
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			