

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - LATINA

Le lezioni teoriche* e le lezioni di pratica** si svolgeranno presso lo **Stadio Comunale di Latina, via Botticelli**

FASE A

Sab 22/11/25 14.30 – 20.00 Teoria*	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
Dom 23/11/25 10.00 – 16.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	• Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie: pratica

FASE C

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

Mar 02/12/25 16.00 – 16.20 Teoria*	G. TRIVELLATO	• Apertura ufficiale • L'Organizzazione sportiva atletica • Organizzazione delle gare
16.20 – 20.00 Teoria*	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 nei giovani - Motivazione e personalità - Il ruolo del gioco - Abbandono precoce • Relazione istruttore-allievo

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Gio 04/12/25 16.30 – 18.00 Teoria*	L. ZANONI	• Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotori, cardiovascolari, ormonali e sistema nervoso
18.00 – 20.00 Teoria*	G.G.G. M. PASTORE	• Regolamenti e giurie per le categorie giovanili - Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta - Ruoli in campo - Indicazioni, reclami, primati - Cenni sulle regole tecniche

Gli insegnamenti di base in atletica

LUN 15/12/25 16.00 – 20.00 Teoria*	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 (condizionali e coordinative) • Metodologia dell'insegnamento - Metodi e stili di insegnamento - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica - L'organizzazione di una seduta di allenamento
--	-----------	--

<u>MER.10/12/25</u> <u>16.00 – 19.00</u> Teoria*	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 - Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile - La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo
--	-------------	---

Preparazione motoria di base

Gio 08/01/26 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Lun 12/01/26 18.00 – 20.00 Pratica**	M. BENATI	- Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare - Carico naturale
Merc 14/01/26 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	- Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare - Sovraccarichi

TIROCINIO PRESSO CAMPO CONI – le modalità saranno indicate durante il Corso Aspirante Tecnico

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Lun 19/01/26 18.00 – 21.00 Teoria*	E. DE BONIS	- Tecnica e didattica: - La corsa di resistenza - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Gio 22/01/26 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	TIROCINIO
Lun 26/01/26 15.30 – 17.30 Pratica**	M. BENATI	TIROCINIO
Mer 28/01/26 17.30 – 19.30 Teoria*	O. ROMANZI	- La marcia - Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Gio 05/02/26 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	- La marcia - Tecnica e didattica
Mer 11/02/26 17.00 – 19.00 Teoria*	L. GRANDINETTI	- Tecnica e didattica: - La corsa veloce
Lun 23/03/26 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	TIROCINIO
Mer 25/02/26 17.00 – 19.00 Teoria*	L. GRANDINETTI	- Tecnica e didattica: - La corsa ad ostacoli
Merc 04/03/26 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	- Esercitazioni tecniche di base per la corsa ad ostacoli - Tecnica e didattica - La corsa ad ostacoli
Mer 11/03/26 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Lun 16/03/26 18.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	- Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento - I salti
Mer 18/03/26 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	TIROCINIO
Lun 23/03/26 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	TIROCINIO
Gio 26/03/26 17.00 – 20.30 Pratica**	V. SCIPIONE	- Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione - Fattori generali comuni nei 4 salti

Lun 30/03/26 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Mer 08/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	TIROCINIO
Lun 13/04/26 17.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
Gio 16/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	TIROCINIO
<i>Tecnica e didattica delle specialità – I lanci</i>		
Lun 20/04/26 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	- Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento - I lanci
Gio 23/04/26 16.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	Fattori generali comuni nei 4 lanci
Lun 27/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	TIROCINIO
Gio 30/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 04/05/26 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
Gio 07/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	TIROCINIO
Lun 11/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	M. BENATI	TIROCINIO
Gio 14/05/26 15.30 – 17.30 Pratica**	L. ZANONI	TIROCINIO
Lun 18/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	TIROCINIO
Gio 21/05/26 17.00 – 21.00 Pratica**	O. ROMANZI	TIROCINIO
Lun 25/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	TIROCINIO
Gio 28/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	TIROCINIO
Mer 03/06/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	TIROCINIO
Gio 04/06/26 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	"L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"

VALUTAZIONE FINALE

Lun 08/06/26 16.00 – 20.00 Stadio Paolo Rosi	COMMISSIONE	Esame pratico
Gio 11/06/26 16.00 – 20.00 CR FIDAL Lazio	COMMISSIONE	- Test - Colloquio integrativo

Per informazioni: Comitato Regionale FIDAL Lazio (Settore Tecnico Sig.ra Sofia Zulian)
tel. 06/33221775 e-mail tecnico.lazio@fidal.it