



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - ROMA

* le lezioni teoriche si svolgeranno presso la **sala CONI - Roma Via Flaminia Nuova, 830**

** le lezioni di pratica si svolgeranno presso lo **Stadio Paolo Rosi, Via dei Campi Sportivi, 7**

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

Lun 23/06/25 16.00 – 16.20 Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Apertura ufficiale L'Organizzazione sportiva atletica Organizzazione delle gare
16.20 – 20.00 Teoria* sala CONI	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 nei giovani <ul style="list-style-type: none"> Motivazione e personalità Il ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione istruttore-allievo

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Gio 26/06/25 16.30 – 18.00 Teoria* sala CONI	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
18.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	G.G.G. M. PASTORE	<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

Gli insegnamenti di base in atletica

Lun 30/06/25 16.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	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 (condizionali e coordinative) 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
Gio 03/07/25 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	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 Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo

Preparazione motoria di base

Lun 07/07/25 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Gio 10/07/25 18.00 – 20.00 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare Carico naturale
Merc 16/07/25 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare Sovraccarichi

TIROCINIO PRESSO SCUOLE DI ATLETICA – 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 15/09/25 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> - La corsa di resistenza - Cenni sull' organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Gio 18/09/25 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 22/09/25 15.30 – 17.30 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Gio 25/09/25 17.30 – 19.30 Teoria* sala CONI	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • La marcia <ul style="list-style-type: none"> - Cenni sull' organizzazione dei mezzi dell'allenamento
Lun 29/09/25 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • La marcia <ul style="list-style-type: none"> - Tecnica e didattica
Gio 02/10/25 17.00 – 19.00 Teoria* sala CONI	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: • La corsa veloce
Merc 08/10/25 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce: • Tecnica e didattica • La corsa veloce
Gio 09/10/25 17.00 – 19.00 Teoria* sala CONI	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: • La corsa ad ostacoli
Merc 15/10/25 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni tecniche di base per la corsa ad ostacoli • Tecnica e didattica • La corsa ad ostacoli
Gio 16/10/25 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO <p style="color: red;">RINVIATA AL 22/10</p>

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Lun 20/10/25 18.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento <ul style="list-style-type: none"> - I salti
Mer 22/10/25 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 27/10/25 17.00 – 20.30 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione • Fattori generali comuni nei 4 salti
Mer 29/10/25 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO <p style="color: red;">RECUPERO DEL 23/10</p>
Gio 30/10/25 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 03/11/25 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Gio 06/11/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 10/11/25 17.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
Gio 13/11/25 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Lun 17/11/25 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento I lanci RINVIATA AL 24/11
Gio 20/11/25 16.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • Fattori generali comuni nei 4 lanci RINVIATA A DATA DA DESTINARSI
Lun 24/11/25 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento I lanci RECUPERO DEL 17/11
Gio 27/11/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 01/12/25 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
Gio 04/12/25 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mar 09/12/25 17.30 – 19.30 Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Gio 11/12/25 15.30 – 17.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Merc 17/12/25 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Gio 18/12/25 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 12/01/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Gio 15/01/26 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 19/01/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Merc 21/01/26 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"

VALUTAZIONE FINALE

Lun 26/01/26 16.00 – 20.00 Stadio Paolo Rossi	COMMISSIONE	Esame pratico
Gio 29/01/26 16.00 – 20.00 CR FIDAL Lazio	COMMISSIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Test • Colloquio integrativo

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