FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

CORSO ISTRUTTORI FIDAL Trentino 2021-2022
PROGRAMMA

PROGRAMMA PRECORSO 2021 - Centro Sportivo di Cles, località Paludi 73

27	Novembre	**Teoria + pratica -** Abilità individuali generali e specifiche	14 - 18	Rel. Matteo Pancheri e Nicola Piechele
28	Novembre	**Teoria + pratica -** Abilità individuali generali e specifiche	9:30 - 12:30	Rel. Matteo Pancheri e Ugo Lucin

TIROCINIO

Dal 29 novembre al 20 feb.	presso una società sportiva affiliata FIDAL	24 ore	certificazione di un allenatore di 2° o 3° livello

SECONDA FASE PRECORSO 2021 - 2022 - Palestra SanBapolis - Trento, via della Malpensada 84

11	dicembre	pratica – allenamento nella categoria ragazzi	Ore 14:30	Rel. Ugo Lucin
11	dicembre	pratica – allenamento nella categoria ragazzi	Ore 16:00	Rel. Silvano Chesani
4	gennaio	pratica - andature tecniche propedeutiche alla tecnica di corsa	Ore 20:30	Rel. Matteo Pancheri

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI 2022

programma di massima con possibilità di eventuali variazioni per cause di forza maggiore

1	marzo	**Teoria -** Aspetti teorici allenamento. giovanile	Ore 20:00	Rel. Ugo Lucin e Mauro Pancheri
9	marzo	**Teoria -** Insegnamento di base atletica, la funzione muscolare	Ore 20:00	Rel. Sergio Bonvecchio
12	marzo	**Pratica -** Preparazione motoria di base	Ore 9:15	Rel. Sergio Bonvecchio
17	marzo	**Teoria -** Insegnamento di base atletica	Ore 20:00	Rel. Mauro Pancheri
22	marzo	**Teoria -** Tecnica didattica corsa, siepi	Ore 20:00	Rel. Ugo Lucin, Gianni Benedetti
26	marzo	**Pratica -** Tecnica didattica corsa, siepi	Ore 09:15	Rel. Gianni Benedetti, Ugo Lucin
4	aprile	**Teoria –** Tecnica didattica dei salti in estensione	Ore 20:00	Rel. Mauro Pancheri
7	aprile	**Teoria –** Tecnica didattica dei salti in elevazione	Ore 20:00	Rel. Mauro Pancheri
9	aprile	**Pratica -** Tecnica didattica dei salti estensione	Ore 09:15	Rel. Mauro Pancheri
20	aprile	**Teoria –** velocità e ostacoli	Ore 20:00	Rel. Elio Bert e Matteo Pancheri
22	aprile	**Teoria/pratica -** Tecnica didattica lanci	Ore 17:00	Rel. Sergio Bonvecchio
23	aprile	**Pratica -** Tecnica didattica ostacoli	Ore 09:15	Rel. Elio Bert
29	aprile	**Pratica -** Tecnica didattica lanci	Ore 17.00	Rel. Sergio Bonvecchio
30	aprile	**Pratica –** salto in alto- velocità (mattina e pomeriggio)	Ore 09:15-13.00	Rel. Mauro Pancheri mattina- Matteo Pancheri pomeriggio
10	maggio	**Valutazione finale teorica scritta**	Ore 20:00	
13,14,28 maggio		**Valutazione finale pratica e orale**	Ore 17:00	

Le lezioni teoriche serali si svolgeranno presso la SALA RUSCONI nel contesto della Casa dello Sport / SANBAPOLIS. in via della Malpensada 84