

BANDO DI AMMISSIONE AL CORSO REGIONALE PER ISTRUTTORI ANNO 2025/2026

Il Settore Tecnico del Comitato Regionale FIDAL TRENTO, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche della FIDAL, organizza un corso per il conseguimento della qualifica di tecnico "ISTRUTTORE" di Atletica Leggera, valido per la conduzione – con l'assistenza e supervisione di un tecnico di livello superiore - di attività di allenamento e di insegnamento delle basi del gesto atletico agli atleti di ogni categoria federale nelle fasi di avviamento alla pratica dell'atletica leggera, con particolare riferimento ai giovani principianti e all'insegnamento sportivo in ambito promozionale e scolastico.

Per l'acquisizione del 1° livello tecnico federale si prevede l'acquisizione delle abilità e conoscenze – generali e specifiche – necessarie alle competenze sopraindicate, i cui esiti di apprendimento corrispondono complessivamente a n. 10 crediti.

Il corso si articola nelle seguenti fasi:

| | FASI CORSO | COMPETENZE | CREDITI** | ORE | DATE |
|----------|--|---|------------------|------------|---|
| A | Modulo propedeutico obbligatorio Docente: prof Matteo Pancheri | Abilità individuali generali e specifiche | 2 | 16 | Sabato 18 e Domenica 19 ottobre 2025 Cles, Centro Sportivo |
| B | Tirocinio | Affiancamento sul campo e avvicinamento all'attività | 1 | 24 | Dal 20 ottobre 2025 a gennaio 2026 |
| C | Corso Istruttori, teorico e pratico Docenti: vedi programma di massima allegato | Conoscenze generali e specifiche, lezioni teoriche e pratiche | 7 | 60 | Da febbraio 2026 |

** Ad ogni punto credito è assegnato un carico di lavoro di circa 8 ore per le unità didattiche e circa 24 ore per il tirocinio.

FASE A - Corso aspirante tecnico di atletica leggera.

Requisiti per l'ammissione al corso:

- cittadinanza italiana o degli stati membri dell'UE;
- maggiore età;
- possesso del titolo di studio previsto nell'obbligo scolastico statale ;
- non essere stati radiati da una Federazione Sportiva Nazionale né soggetti a provvedimento disciplinare in atto

Modalità di Iscrizione

I candidati dovranno presentare la **scheda di iscrizione n.1** presso il Comitato FIDAL Provincia Autonoma di Trento entro venerdì 3 ottobre 2025 insieme al versamento della quota di partecipazione di **€ 200,00**.

Per i candidati presentati direttamente da Società Affiliate alla FIDAL la quota è da intendersi ridotta ad **€ 100,00**.

Tale quota è riferita esclusivamente alla fase A del presente corso.

IBAN: IT 02 A 08304 01813 000013319689 presso la Cassa Rurale di Trento, filiale di Via Santa Croce
Al corso sono ammessi da 20 a 50 candidati, secondo una graduatoria redatta dal Fiduciario Tecnico Regionale.

Programma del corso

La fase A si sviluppa su 16 ore totali di lezioni teorico - pratiche. I partecipanti sono tenuti a svolgere le attività pratiche previste dal programma muniti di proprio abbigliamento sportivo. La frequenza è totalmente obbligatoria ai fini della successiva iscrizione al Corso Istruttori. Trattandosi di moduli propedeutici non è previsto il rilascio di alcuna qualifica.

Il corso sarà tenuto esclusivamente dai Formatori appositamente indicati dal Centro Studi & Ricerche FIDAL.

FASE B - Tirocinio

Al termine di questa prima fase l'aspirante Tecnico seguirà un tirocinio (da svolgersi - secondo le modalità indicate a tutti i Comitati Regionali dal Centro Studi FIDAL - nell'arco di un periodo da 1 a 2 mesi per la durata complessiva di 24 ore = 1 credito) consistente in un affiancamento a un Tutor (tecnico Allenatore o Allenatore Specialista), orientato principalmente all'attività tecnico-didattica sul campo con atleti nella fascia di età 8-15 anni.

Il Fiduciario Tecnico Regionale provvederà all'assegnazione dei candidati ai Tutor. Per ogni tirocinante il Tutor compilerà un'apposita certificazione dell'apprendimento non formale correlato alle abilità tecnico-pratiche acquisite. Tale certificazione sarà allegata alla domanda di iscrizione al Corso Istruttori (scheda n.2).

I candidati in possesso dei 3 crediti relativi ad abilità personali derivanti da ruoli rivestiti in ambito federale come di seguito indicato possono iniziare la frequenza direttamente dal Corso Istruttori:

| ABILITA' individuali | n. CREDITI | |
|--|------------|---|
| Atleta di livello internazionale (Giochi Olimpici – Campionati Mondiali – Campionati Europei) | 3 | Esonerato dalla frequenza del Corso Aspirante Tecnico (A) e del Tirocinio (B) |
| Giudice internazionale | 3 | Esonerato dalla frequenza del Corso Aspirante Tecnico (A) e del Tirocinio (B) |

I crediti derivanti da diversi ruoli non sono cumulabili.

FASE C - Corso Istruttori

Requisiti per l'ammissione al corso:

Possono partecipare al corso Istruttori esclusivamente i candidati che abbiano frequentato il “Corso Aspirante Tecnico” nonché il periodo di Tirocinio previsto, nonché i candidati in possesso dei crediti relativi alle abilità individuali derivanti da ruoli rivestiti in ambito federale come da precedente tabella.

Modalità di Iscrizione

I candidati dovranno presentare la **scheda di iscrizione n. 2 debitamente compilata** presso il Comitato FIDAL Provincia Autonoma di Trento **una volta completato il tirocinio** insieme al versamento della quota di partecipazione di **€ 400,00**.

Per i candidati presentati direttamente da Società Affiliate alla FIDAL la quota è da intendersi ridotta ad **€ 200,00**.

IBAN: IT 02 A 08304 01813 000013319689 presso la Cassa Rurale di Trento, filiale di Via Santa Croce

Programma del corso:

Il Corso di articola in n 7 moduli e 30 unità didattiche di 2 ore ciascuna (totale 60 ore), esami finali inclusi. In ogni

incontro vengono sviluppate unità di lezione separate da un opportuno intervallo per esigenze didattiche.

I partecipanti sono tenuti a svolgere le attività pratiche previste dal programma muniti di proprio abbigliamento sportivo.

La frequenza al corso è obbligatoria ed è ammessa l'assenza, per qualsiasi motivo, ad un massimo del 20% delle lezioni (10% nella parte generale e 10% nella parte specifica), limite oltre il quale si perde il diritto di effettuare la prova finale per il conseguimento della qualifica di tecnico di Atletica Leggera, 1° livello (Istruttore).

Il corso sarà tenuto esclusivamente dai docenti indicati dal Fiduciario Tecnico Regionale tra quelli indicati dal Centro Studi & Ricerche FIDAL.

Il conseguimento del livello di Istruttore avviene tramite l'accertamento dell'acquisizione di competenze acquisite dal candidato, attraverso i seguenti momenti di valutazione:

Abilità Individuali:

- certificazione frequenza del Corso Aspirante Tecnico;
- certificazione relativa al tirocinio effettuato;
- certificazioni relative a ruoli rivestiti in ambito federale;

Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici e generali dell'atletica leggera:

- frequenza Corso Istruttori
- studio personale
- valutazione tramite questionario scritto e colloquio integrativo, con giudizio almeno sufficiente (18/30mi)

In caso di mancato superamento delle prove finali il candidato, per poter acquisire il livello tecnico, dovrà sostenere nuovamente la valutazione finale, non prima di 6 mesi dalla precedente sessione. Il candidato dovrà essere comunque in possesso dei crediti previsti.

Il Fiduciario Tecnico Regionale provvederà a comunicare l'accettazione della domanda, il programma ed il calendario delle lezioni ed a restituire ai non ammessi le domande con le relative quote d'iscrizione.

Le spese di viaggio ed eventuale soggiorno nella sede del corso sono a carico dei partecipanti.

Trento, 29 agosto 2025

Giampaolo Chiusole
Fiduciario Tecnico FIDAL Trentino

Luca Zeni
Presidente Comitato FIDAL Trentino

PROGRAMMA DI MASSIMA

| FASE A | | |
|--|---|---|
| Pre-corso obbligatorio <i>Professor Matteo Pancheri</i> | <p>Programma pre-corso generale come da direttiva federale: Organizzazione sportiva federale. Schemi motori, Coaching. Cenni di anatomia (osseo-muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio).</p> <p>Sistema nervoso e schemi motori di base e loro sviluppo. Regolamenti, ruoli e regole di comportamento.</p> | 18-19.10.2025 Centro Sportivo di Cles Campo e Sala |
| FASE B | | |
| Tirocinio (min 24 ore) <i>Tecnici sociali qualificati come "allenatore" o "allenatore specialista"</i> | <p>Attività tecnico-didattica sul campo con atleti della fascia di età 8-14 anni.</p> <p>Almeno 24 ore (1 credito) entro l'inizio della FASE C.</p> | 5 settimane dal 20 ottobre 2025 |
| FASE C | | |
| Corso ISTRUTTORI 53 ore + esame totale: 60 ore | <p>Lezioni specifiche (solo per idonei al pre corso obbligatorio e con tirocinio completato e quota versata).</p> <p>Di seguito il Programma delle lezioni.</p> | |
| Basi anatomiche e fisiologiche 1 (3) <i>(Dott. Fabio Diana...)</i> | <p>Le cellule e i tessuti: nutrizione e respirazione cellulare, ruolo del sangue</p> <p>Il funzionamento dei grandi apparati e il concetto di metabolismo</p> | Sala Rusconi |
| Basi anatomiche e fisiologiche 2 (3) <i>(Dott. Riccardo Debiasi)</i> | <p>Meccanica dell'apparato locomotore e contrazione muscolare.</p> <p>Alimentazione, sistemi energetici e idratazione.</p> | Sala Rusconi |
| Organizzazione e regolamenti (4) <i>(Maria Donadi, Dietmar Herbst)</i> | <p>Organizzazione delle gare</p> <p>Regolamenti e giurie in campo</p> <p>Rapportitecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta</p> <p>Indicazioni, reclami, primati</p> | Sala Rusconi |
| Metodologia e didattica dell'insegnamento (2) <i>(Graziano Paissan)</i> | <p>Metodologia (Quadro teorico e principi dell'insegnamento)</p> <p>Didattica (Applicazione pratica dei principi di insegnamento)</p> <p>Metodi e stili di insegnamento Gli aspetti propedeutici e didattici.</p> | Sala Rusconi |

| | | |
|--|---|---|
| Impostazione dell'attività Giovanile (2) <i>(Graziano Paissan)</i> | L'approccio all'atletica: multilateralità e multidisciplinarietà Gioco, Corri, salta, lancia Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica La valutazione in età giovanile: test motori e loro utilizzo | Sala Rusconi |
| Teoria del movimento (2) <i>(Graziano Paissan)</i> | I presupposti della prestazione motoria Gli schemi motori di base La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in età giovanile in atletica Test motori e valutazione | Sala Rusconi |
| La Forza: cos'è e come Allenarla (2+2) <i>(Gianpaolo Chiusole)</i> | Anatomia e Fisiologia della Forza Forza in età giovanile Approccio all'uso dei bilancieri e attrezzi per lo sviluppo della forza Mezzi e metodi per lo sviluppo della forza | Sala Rusconi Palestra Campo Scuola Covi Postal di Trento |

PARTE 2 – GLI INSEGNAMENTI PER SPECIALITA' (TEORIA e PRATICA)

| | | |
|--|---|---|
| Le corse di resistenza – parte 1 (2) <i>(Pietro Endrizzi)</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Tecnica e didattica delle specialità Sistemi energetici utilizzati nel mezzofondo e loro limiti. | Sala Rusconi |
| Le corse di resistenza – parte 2 (2) <i>(Pietro Endrizzi)</i> | Mezzofondo veloce e prolungato Organizzazione, mezzi e metodi di allenamento | Campo Scuola Covi Postal |
| Organizzazione dell'allenamento giovanile La marcia (3) <i>(Tiziano Manfredi, Pietro Endrizzi)</i> | Principi generali dell'allenamento giovanile L'organizzazione di una seduta di allenamento. Tecnica e didattica della specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | <i>Campo Scuola Covi Postal</i> |
| Le corse veloci e con ostacoli, le staffette: teoria (3) <i>(Silvano Pedri)</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | Sala Rusconi |
| I lanci e le prove multiple: introduzione generale (2+2) <i>(Riccardo Vantini. Gianpaolo Chiusole)</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Elementi di tecnica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | Sala Rusconi Campo Scuola Covi Postal - PalaIndoor |

| | | |
|---|--|--------------------------|
| I salti: introduzione generale (2) <i>(Graziano Paissan)</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Elementi di tecnica delle specialità | Sala Rusconi |
| I lanci rettilinei: peso in traslocazione e Giavellotto (3) <i>(Gianpaolo Chiusole)</i> | Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | Campo Scuola Covi Postal |
| Le corse veloci e con ostacoli: pratica (3) <i>(Silvano Pedri)</i> | Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | Campo Scuola Covi Postal |
| I salti in elevazione: teoria (2) <i>(Graziano Paissan)</i> | Presupposti biomeccanici e fisiologici Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento | Sala Rusconi |
| I salti in estensione: pratica (2) <i>(Graziano Paissan)</i> | Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | Campo Scuola Covi Postal |
| I lanci rotatori: peso, disco e martello (3) <i>(Gianpaolo Chiusole)</i> | Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | Campo Scuola Covi Postal |
| I salti in elevazione: pratica (asta) (4) <i>(Maryoris Sanchez, Graziano Paissan)</i> | Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici | Campo Scuola Covi Postal |
| Esame di valutazione finale <i>(Insegnanti formatori)</i> | | |

Sedi del corso:

Sala Rusconi - Trento, via della Malpensada 84 - Casa dello Sport Trentino

Campo Scuola Covi Postal - Trento, Piazzale Camillo Rusconi