

CORSO ISTRUTTORI 2025/26

PROGRAMMA E CALENDARIO LEZIONI

Fidal Trentino

Note utili

- Sede 1: Sala riunioni CONI, CONI Point Rusconi (Sanbapolis - via Malpensada 84, Trento.)
- Sede 2: Campo Coni Covi-Postal Piazzale Rusconi 5 ,Trento
- Nelle lezioni “di specialità” i corsisti sono tenuti a presentarsi in abbigliamento sportivo

FASE A Pre-corso obbligatorio (8) (Matteo Pancheri)	Programma pre-corso generale come da direttiva federale...	18./10./ 2025 9-3/14-18 Centro Sportivo CLES
FASE B Tirocinio (min 24 ore) Tecnici sociali qualificati come “allenatore” o “allenatore specialista”	Attività tecnico-didattica sul campo con atleti della fascia di età 8-14 anni. Tutor approvati dal FTR Almeno 24 ore (1 credito) entro l'inizio della FASE C.	Almeno 24 ore nelle settimane dal 20 ottobre 2025 al 10/1/26
FASE C Corso ISTRUTTORI 58 ore + esame per totali 60 ore	Lezioni specifiche (solo per idonei al pre corso obbligatorio e con tirocinio completato e quota versata.	

PARTE I – GLI INSEGNAMENTI GENERALI (TEORIA)

Basi anatomiche e fisiologiche 1 (3) (Dott. Fabio Diana)	Le cellule e i tessuti: nutrizione e respirazione cellulare, ruolo del sangue Alimentazione, sistemi energetici e idratazione	9./1../2026 19:00-22:00 CONI Point Rusconi
Basi anatomiche e fisiologiche 2 (3) (Dott. Riccardo Debiasi)	Meccanica dell'apparato locomotore e contrazione muscolare.	16/1/26 19:00-22:00 CONI Point Rusconi
La Forza: cos'è e come Allenarla (3) (Gianpaolo Chiusole)	Anatomia e Fisiologia della Forza Forza in età giovanile Approccio all'uso dei bilancieri e attrezzi per lo sviluppo della forza Altri mezzi e metodi per lo sviluppo della forza	23/1/26 19:00-22:00 CONI Point Rusconi o Pala indoor

Organizzazione e regolamenti (4) (Dietmar Herbst)	Organizzazione delle gare Regolamenti e giurie in campo Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia (safeguarding) dell'atleta. Indicazioni, reclami, primati	30/1/26 19:00-23:00 CONI Point Rusconi
Metodologia e didattica dell'insegnamento (2) (Graziano Paissan)	Metodologia (Quadro teorico e principi dell'insegnamento) Didattica (Applicazione pratica dei principi di insegnamento) Metodi e stili di insegnamento Gli aspetti propedeutici e didattica	6/2/26 19:00-21:00 CONI Point Rusconi
Impostazione dell'attività Giovanile (2) (Graziano Paissan)	L'approccio all'atletica: multilateralità e multidisciplinarietà 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	12/2/26 19:00-21:00 CONI Point Rusconi
Teoria del movimento (2) (Graziano Paissan)	I presupposti della prestazione motoria Gli schemi motori di base La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica	20/2/26 19:00-21:00 CONI Point Rusconi

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

Prima parte: I lanci rettilinei (teoria) (1,5) le prove multiple: introduzione generale e i lanci inseriti nelle prove multiple (2,5) (Riccardo Vantini, Gianpaolo Chiusole))	Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Elementi di tecnica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	27/2/26 19:00-23:00 CONI Point Rusconi o Palaindoor
Le corse di resistenza – parte 1 (3) (Pietro Endrizzi)	Presupposti biomeccanici e fisiologici dell'endurance Test di valutazione	6/3/26 19:00-22:00 CONI Point Rusconi
Le corse di resistenza – parte 2 (3) Tecnica (Pietro Endrizzi)	Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	13/3/26 17:00-20:00 Campo CONI
I lanci in rotazione (3) (teoria) (Gianpaolo Chiusole)	Presupposti biomeccanici e fisiologici Elementi di tecnica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	20/3/2026... 19:00-22:00 Coni Point Rusconi
Le corse veloci e con ostacoli: teoria (4) (Silvano Pedri)	Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	27/3/2026... 19:30-23:30 CONI Point Rusconi

Allenamento giovanile: La marcia, teoria, regolamenti e dimostrazioni (3) (Tiziano Manfredi con form.mezzof.)	Principi generali dell'allenamento giovanile L'organizzazione di una seduta di allenamento. Tecnica e didattica della specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	3/4/2026... 9:30-12:30 Campo Coni
I salti: introduzione generale dei salti in estensione e in elevazione (2) (Graziano Paissan)	Presupposti biomeccanici e fisiologici Fattori generali comuni alle discipline Elementi di tecnica delle specialità	10,4/2026... 19:30-21:30 CONI Point Rusconi
I lanci rettilinei: peso in traslocazione e Giavellotto: pratica (3) (Gianpaolo Chiusole)	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	11/4/2026... 9:00-12:00 Campo Coni
Le corse veloci e con ostacoli: pratica (4) (Silvano Pedri)	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	18/4/2026... 9:00-13:00 Campo Coni
I salti in elevazione: pratica (2) (Graziano Paissan)	Presupposti biomeccanici e fisiologici Tecnica e didattica delle specialità Organizzazione dei mezzi di allenamento	24/4/2026.. 19:30-21:30 Campo CONI
I salti in estensione: pratica (2) (Graziano Paissan)	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	5/5/2026... 17:30-19:30 Campo Coni
I lanci rotatori: peso, disco e martello: pratica (3) (Chiusole Gianpaolo)	Tecnica e didattica delle specialità Esercitazioni tecniche generali e specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	9/5/2026... 9:00-12:00 Campo Coni
I salti in elevazione: pratica (asta) (3) (Maryoris Sanchez Ferrer)	Esercitazioni generali propedeutiche alle discipline Esercitazioni tecniche specifiche Osservazione e correzione degli errori: esempi pratici	16/5/2026.. 9:30-12:30 Campo Coni
Esame di valutazione finale		

Nota: (ore di lezione) totale 8 ore pre corso +60 ore comprensive di esame finale.

