FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale VENETO

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

PROGRAMMA CORSO DI PRIMO LIVELLO (ISTRUTTORE-AIUTO ALLENATORE)

PROGRAMMA LEZIONI FIDAL VENETO 2026

Le unità didattiche relative agli aspetti scientifici saranno erogate in modalità asincrona mediante videolezioni predisposte dalla Preparazione Olimpica del CONI. I contenuti saranno resi disponibili ai partecipanti successivamente al perfezionamento dell'iscrizione al corso.

Sabato 24 ottobre – 9.30 – 12.30 e 13.30 – 17.30 (Presenza) PADOVA COLBACHINI TEORIA

• Il Percorso formativo dei tecnici e gli adempimenti	T	1 ora	9:30-10:30	BRIANA
• Teoria e metodologia dell'allenamento della corsa prolungata: didattica ed esercitazioni	T/P	2 ore	10:30-12:30	VANIN
• Prove multiple: aspetti didattici e metodologici	T/P	2 ore	13:30-15:30	CORTE
• Distribuzione dello sforzo e variazioni di ritmo	T/P	2 ore	15:30-17:30	VANIN

Domenica 25 ottobre – 9.00 – 13.00 e 14.00 – 18.00 (Presenza) PADOVA COLBACHINI TEORIA

• Elementi della preparazione nei salti	T	2 ore	9:00-11:00	LAZZARIN
• Tecnica e didattica dei multibalzi	T/P	2 ore	11:00-13:00	LAZZARIN-LAH
• Elementi della tecnica di base dei lanci	T	2 ore	14:00-16:00	SERAFIN
• Esercitazioni coordinative di policoncorrenza in atletica	T/P	2 ore	16:00-18:00	SERAFIN-GROSSELLE

Martedì 27 ottobre – 19.00 – 22.00 (Zoom) TEORIA

• Elementi della tecnica di base della marcia: aspetti didattici e metodologici	T	1 ora	19:00-20:00	GANDELLINI
• Note fondamentali sul regolamento Tecnico Internazionale; le figure di riferimento del GGG nelle gare	T	2 ore	20:00-22:00	RETTORE

Giovedì 29 ottobre – 19.00 – 21.30 (Zoom) TEORIA

• Elementi della preparazione fisica e preatletismo generale in atletica	T	1 ora	19:00-20:00	ROSSI
• Il safeguarding	T	1ora30	20:00-21:30	Centro Studi & Ricerche FIDAL

Sabato 31 ottobre – 9.00 – 12.00 e 14.00 – 17.00 (Zoom) TEORIA

• Ostacoli come apprendimento delle capacità ritmico-coordinative e delle doti motivazionali	T	1 ora	9:00-10:00	ROCCO
• Tecnica e ritmica nelle corse con ostacoli	T	2 ore	10:00-12:00	ROCCO
• Tecnica e didattica della corsa e della partenza dai blocchi	T	2 ore	14:00-16:00	CUSIN
• Forza e coordinazioni spazio-temporali nella velocità	T	1 ora	16:00-17:00	CUSIN

Giovedì 5 novembre – 19.00 – 22.00 (Zoom) TEORIA

• La corsa in montagna: aspetti didattici e metodologici	T	1 ora	19:00-20:00	GERMANETTO
• Sport e disabilità	T	2 ore	20:00-22.00	DELL'AQUILA

Martedì 10 novembre – 19.00 – 22.00 (Zoom) TEORIA

• Importanza degli aspetti motivazionali nell'avviamento all'atletica	T	2 ora	19:00-21:00	CESTONARO
• Attività promozionale e scolastica	T	1 ore	21:00-22:00	RINALDI

Giovedì 12 novembre – 19.00 – 22.00 (Zoom) TEORIA

• Attività promozionale e scolastica	T	1 ore	19:00-20:00	RINALDI
• Didattica dell'atletica leggera con gruppi di giovanissimi	T	2 ore	20:00-22:00	CESTONARO

Sabato 14 novembre – 9.00 – 13.00 e 14.00 – 18.00 (Presenza) 2 GRUPPI PADOVA COLBACHINI PRATICA

• Elementi della tecnica di base dei lanci rotatori; elementi della preparazione	P	2 ore	9:00-11:00	GROSSELLE-SACCON
• Elementi della tecnica di base dei lanci rotatori; elementi della didattica	P	2 ore	11:00-13:00	GROSSELLE-SACCON
• Tecnica e didattica del superamento dell'ostacolo	P	2 ore	14:00-16:00	ROCCO-MURARO
• Tecnica e ritmica nelle corse con ostacoli	P	1 ora	16:00-17:00	ROCCO-MURARO
• Elementi della tecnica di base dei salti in elevazione: tecnica e didattica del salto in alto	T	1 ora	17:00-18:00	BORDIGNON

Domenica 15 novembre – 9.00 – 14.00 e 15.00 – 18.00 (Presenza) 2 GRUPPI PADOVA COLBACHINI PRATICA

• Elementi della tecnica di base dei lanci rettilinei; elementi della didattica	P	2 ore	9:00-11:00	MENEGHIN-CARLI
• Il Riscaldamento	T/P	1 ora	11:00-12:00	ROSSI-RINALDI
• Le staffette	T/P	2 ore	12:00-14:00	CUSIN-RINALDI
• Elementi della tecnica di base della marcia: aspetti didattici e metodologici	P	1 ora	15:00-16:00	BERNARDONI-CALORE
• Elementi della tecnica di base dei salti in estensione: tecnica e didattica del salto in lungo e triplo	P	2 ore	16:00-18:00	LAZZARIN-LAH

Sabato 21 novembre – 9.00 – 12.00 e 13.00 – 18.00 (Presenza) 2 GRUPPI PADOVA PALAINDOOR PRATICA

• Tecnica e didattica della corsa e della partenza dai blocchi	P	2 ore	9:00-11:00	CUSIN-RINALDI
• Forza e coordinazioni spazio-temporali nella velocità	P	1 ora	11:00-12:00	CUSIN-RINALDI
• Elementi della tecnica di base dei salti in elevazione: tecnica e didattica del salto con l'asta	T/P	2 ora	13:00-15:00	PALAZZO-CHIARELLO
• Elementi della tecnica di base dei salti in elevazione: tecnica e didattica del salto in alto	P	1 ora	15:00-16:00	LAZZARO-BORDIGNON
• La corsa in montagna: aspetti didattici e metodologici	P	1 ora	16:00-17:00	BRIANA-FURCAS

- **ESAME Parte 1**– (Test in aula domande a risposta multipla)
  1 ora 17:00-18:00 BERETTA-BRIANA-LAZZARO-VANIN

Sabato 19 dicembre – 9.00 – 14.00 ESAME PRATICO-ORALE PADOVA PALAINDOOR

- **ESAME Parte 2** – COLLOQUI TECNICO-PRATICI

Padova, 21/10/2026

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Mattia Beretta