



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LIGURIA

## CORSO ISTRUTTORI 2026 – FASE “C”

Lezioni Teoriche

### CALENDARIO LEZIONI TEORICHE 2026

Le lezioni si svolgeranno online su piattaforma GoTo Meeting, il link di partecipazione sarà inviato via email ai partecipanti.

DATA	UNITÀ DIDATTICA	DOCENTE	ORARIO
<b>10 febbraio 2026</b>	<i>Introduzione del corso</i> <i>L'organizzazione sportiva atletica</i> <i>Organizzazione delle gare</i>	Sig. Emidio Orfanelli	20:30 – 22:00
<b>12 febbraio 2026</b>	<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i> <i>Caratteristiche psicologiche nei giovani</i> <i>Teoria del movimento</i>	Prof. Giorgio Fazio	20:30 – 22:00
<b>17 febbraio 2026</b>	<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i> <i>Metodologia dell'insegnamento</i>	Prof. Giorgio Fazio	20:30 – 22:00
<b>19 febbraio 2026</b>	<i>Gli insegnamenti di base in atletica</i> <i>Orientamenti metodologici per i giovani</i>	Prof. Giorgio Fazio	20:30 – 22:00
<b>24 febbraio 2026</b>	<i>Introduzione del corso</i> <i>Regolamenti e giurie per le categorie giovanili</i>	A cura del Gruppo Giudici Gare	20:30 – 22:00
<b>26 febbraio 2026</b>	<i>Aspetti teorici dell'allenamento</i> <i>Caratteristiche generali della crescita fisica</i> <i>Le basi anatomiche e fisiologiche giovani</i>	Prof. Valter Superina (prima parte)	20:30 – 22:00



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LIGURIA

## CORSO ISTRUTTORI 2026 – FASE “C”

Lezioni Teoriche

<b>3 marzo 2026</b>	<i>Aspetti teorici dell'allenamento</i> Caratteristiche generali della crescita fisica  Le basi anatomiche e fisiologiche giovani	Prof. Valter Superina (seconda parte)	20:30 – 22:00
<b>5 marzo 2026</b>	<i>Aspetti teorici dell'allenamento</i> Le valutazioni in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo.  <i>Preparazione motoria di base</i> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare	Prof. Valter Superina (prima parte)	20:30 – 22:00
<b>10 marzo 2026</b>	<b>Lezione tecnica di corsa in montagna</b>	Sig. Andrea Fergola	20:30 – 22:00
<b>12 marzo 2026</b>	<i>Aspetti teorici dell'allenamento</i> Le valutazioni in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo.  <i>Preparazione motoria di base</i> Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare	Prof. Valter Superina (seconda parte)	20:30 – 22:00
<b>17 marzo 2026</b>	<b>I lanci</b>	Prof. Valter Superina (prima parte)	20:30 – 22:00
<b>19 marzo 2026</b>	<b>I lanci</b>	Prof. Valter Superina (seconda parte)	20:30 – 22:00
<b>24 marzo 2026</b>	<b>La corsa di resistenza</b>	Prof. Giorgio Fazio	20:30 – 22:00