



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale LAZIO**

## CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA - ROMA

\* le lezioni teoriche si svolgeranno presso la **sala CONI - Roma Via Flaminia Nuova, 830**

\*\* le lezioni di pratica si svolgeranno presso lo **Stadio Paolo Rosi, Via dei Campi Sportivi, 7**

### 1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

#### Introduzione

<b>Lun 23/06/25 16.00 – 16.20</b> Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apertura ufficiale</li> <li>L'Organizzazione sportiva atletica</li> <li>Organizzazione delle gare</li> </ul>
<b>16.20 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caratteristiche generali della crescita fisica               <ul style="list-style-type: none"> <li>I fattori che influenzano e regolano la crescita</li> <li>Periodi e standard della crescita: misure antropometriche</li> </ul> </li> <li>Le basi anatomiche e fisiologiche               <ul style="list-style-type: none"> <li>Il funzionamento dei grandi apparati</li> <li>La contrazione muscolare</li> <li>Il metabolismo energetico</li> </ul> </li> <li>Caratteristiche psicologiche nei giovani               <ul style="list-style-type: none"> <li>Motivazione e personalità</li> <li>Il ruolo del gioco</li> <li>Abbandono precoce</li> </ul> </li> <li>Relazione istruttore-allievo</li> </ul>

#### Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

<b>Gio 26/06/25 16.30 – 18.00</b> Teoria* sala CONI	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotore, cardiovascolare, ormonale e sistema nervoso</li> </ul>
<b>18.00 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	G.G.G. M. PASTORE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regolamenti e giurie per le categorie giovanili               <ul style="list-style-type: none"> <li>Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta</li> <li>Ruoli in campo</li> <li>Indicazioni, reclami, primati</li> <li>Cenni sulle regole tecniche</li> </ul> </li> </ul>

#### Gli insegnamenti di base in atletica

<b>Lun 30/06/25 16.00 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria del movimento               <ul style="list-style-type: none"> <li>I presupposti della prestazione motoria</li> <li>Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare</li> <li>L'apprendimento motorio in atletica leggera</li> <li>La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative)</li> </ul> </li> <li>Metodologia dell'insegnamento               <ul style="list-style-type: none"> <li>Metodi e stili di insegnamento</li> <li>L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica</li> <li>L'organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> </li> </ul>
<b>Gio 03/07/25 17.00 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orientamenti metodologici per i giovani               <ul style="list-style-type: none"> <li>Principi generali dell'allenamento giovanile</li> <li>La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive</li> <li>L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple</li> <li>Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile</li> </ul> </li> <li>La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</li> </ul>

#### Preparazione motoria di base

<b>Lun 07/07/25 17.00 – 20.00</b> Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica</li> </ul>
<b>Merc 10/07/25 18.00 – 20.00</b> Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li> <li>Carico naturale</li> </ul>
<b>Merc 16/07/25 17.00 – 20.00</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza muscolare</li> <li>Sovraccarichi</li> </ul>

**TIROCINIO PRESSO SCUOLE DI ATLETICA – le modalità saranno indicate durante il Corso Aspirante Tecnico**
**2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI**
**Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia**

<b>Lun 15/09/25 17.00 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica e didattica:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- La corsa di resistenza</li> <li>- Cenni sull' organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> </ul> </li> </ul>
<b>Gio 18/09/25 17.30 – 19.30</b> Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Lun 22/09/25 15.30 – 17.30</b> Pratica**	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Gio 25/09/25 17.30 – 19.30</b> Teoria* sala CONI	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La marcia           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cenni sull' organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> </ul> </li> </ul>
<b>Lun 29/09/25 17.30 – 19.30</b> Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La marcia           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnica e didattica</li> </ul> </li> </ul>
<b>Gio 02/10/25 17.00 – 19.00</b> Teoria* sala CONI	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica e didattica:</li> <li>• La corsa veloce</li> </ul>
<b>Merc 08/10/25 17.00 – 19.00</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce:</li> <li>• Tecnica e didattica</li> <li>• La corsa veloce</li> </ul>
<b>Gio 09/10/25 17.00 – 19.00</b> Teoria* sala CONI	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tecnica e didattica:</li> <li>• La corsa ad ostacoli</li> </ul>
<b>Merc 15/10/25 17.00 – 19.00</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercitazioni tecniche di base per la corsa ad ostacoli</li> <li>• Tecnica e didattica</li> <li>• La corsa ad ostacoli</li> </ul>
<b>Gio 16/10/25 17.00 – 19.00</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>

**Tecnica e didattica delle specialità – I salti**

<b>Lun 20/10/25 18.00 – 20.00</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni sull'organizzazione dei mezzi di allenamento           <ul style="list-style-type: none"> <li>- I salti</li> </ul> </li> </ul>
<b>Gio 23/10/25 17.30 – 19.30</b> Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Lun 27/10/25 17.00 – 20.30</b> Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione</li> <li>• Fattori generali comuni nei 4 salti</li> </ul>
<b>Gio 30/10/25 17.30 – 19.30</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Lun 03/11/25 17.00 – 20.00</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti</li> </ul>
<b>Gio 06/11/25 17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>
<b>Lun 10/11/25 17.00 – 20.00</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione</li> </ul>
<b>Gio 13/11/25 17.30 – 19.30</b> Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TIROCINIO</li> </ul>

**Tecnica e didattica delle specialità – I lanci**

<b>Lun 17/11/25 17.00 – 20.00</b> Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento           <ul style="list-style-type: none"> <li>- I lanci</li> </ul> </li> </ul>
--	------------	---

<b>Gio 20/11/25</b> <b>16.00 – 20.00</b> Pratica**	C. TAVELLI	• Fattori generali comuni nei 4 lanci
<b>Lun 24/11/25</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	C. TAVELLI	• TIROCINIO
<b>Gio 27/11/25</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. PIGNATA	• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
<b>Lun 01/12/25</b> <b>17.00 – 20.00</b> Pratica**	F. PIGNATA	• Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
<b>Gio 04/12/25</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. PIGNATA	• TIROCINIO
<b>Mar 09/12 /25</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	E. DE BONIS	• TIROCINIO
<b>Gio 11/12/25</b> <b>15.30 – 17.30</b> Pratica**	L. ZANONI	• TIROCINIO
<b>Merc 17/12/25</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	L. GRANDINETTI	• TIROCINIO
<b>Gio 18/12/25</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	O. ROMANZI	• TIROCINIO
<b>Lun 12/01/26</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. RAMBOTTI	• TIROCINIO
<b>Gio 15/01/26</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	C. TAVELLI	• TIROCINIO
<b>Lun 19/01/26</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	F. PIGNATA	• TIROCINIO
<b>Merc 21/01/26</b> <b>17.30 – 19.30</b> Pratica**	L. ZANONI	• "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"

#### VALUTAZIONE FINALE

<b>Lun 26/01/26</b> <b>16.00 – 20.00</b> Stadio Paolo Rosi	COMMISSIONE	Esame pratico
<b>Gio 29/01/26</b> <b>16.00 – 20.00</b> CR FIDAL Lazio	COMMISSIONE	• Test • Colloquio integrativo

Per informazioni: Comitato Regionale FIDAL Lazio (Settore Tecnico Sig.ra Sofia Zulian)  
tel. 06/33221775 e-mail [tecnico.lazio@fidal.it](mailto:tecnico.lazio@fidal.it)