



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale LAZIO

CORSO PER ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

* le lezioni teoriche e ** le lezioni di pratica si svolgeranno presso lo **Stadio Comunale di Latina, via Botticelli**

FASE A

Sab 22/11/25 16.30 – 18.00 Teoria*	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> Elementi di organizzazione sportiva e federale Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi Crescita maturazione e sviluppo Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie
Dom 23/11/25 18.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie: pratica

FASE C

1a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Introduzione

Lun 01/12/25 16.00 – 16.20 Teoria*	G. TRIVELLATO	<ul style="list-style-type: none"> Apertura ufficiale L'Organizzazione sportiva atletica Organizzazione delle gare
16.20 – 20.00 Teoria* s	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> Caratteristiche generali della crescita fisica <ul style="list-style-type: none"> I fattori che influenzano e regolano la crescita Periodi e standard della crescita: misure antropometriche Le basi anatomiche e fisiologiche <ul style="list-style-type: none"> Il funzionamento dei grandi apparati La contrazione muscolare Il metabolismo energetico Caratteristiche psicologiche nei giovani <ul style="list-style-type: none"> Motivazione e personalità Il ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione istruttore-allievo

Aspetti teorici dell'allenamento giovanile

Gio 04/12/25 16.30 – 18.00 Teoria*	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Cenni di anatomia e fisiologia del corpo umano con particolare riguardo agli apparati locomotore, cardiovascolare, ormonale e sistema nervoso
18.00 – 20.00 Teoria*	G.G.G. M. PASTORE	<ul style="list-style-type: none"> Regolamenti e giurie per le categorie giovanili <ul style="list-style-type: none"> Rapporti tecnico-giudice e salvaguardia dell'atleta Ruoli in campo Indicazioni, reclami, primati Cenni sulle regole tecniche

Gli insegnamenti di base in atletica

Mer 10/12/25 16.00 – 20.00 Teoria*	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> Teoria del movimento <ul style="list-style-type: none"> I presupposti della prestazione motoria Gli schemi motori di base: camminare, correre, saltare, lanciare L'apprendimento motorio in atletica leggera La formazione e lo sviluppo delle capacità motorie in atletica (condizionali e coordinative) Metodologia dell'insegnamento <ul style="list-style-type: none"> Metodi e stili di insegnamento L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica L'organizzazione di una seduta di allenamento
--	-----------	--

Lun 15/12/25 17.00 – 20.00 Teoria*	F. RAMBOTTI	<ul style="list-style-type: none"> • Orientamenti metodologici per i giovani <ul style="list-style-type: none"> - Principi generali dell’allenamento giovanile - La prestazione in atletica leggera: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive - L’approccio all’atletica attraverso le prove multiple - Metodi, organizzazione e programmazione dell’allenamento giovanile • La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo
--	-------------	---

Preparazione motoria di base

Gio 08/01/26 17.00 – 20.00 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per la formazione delle abilità in atletica
Lun 12/01/26 18.00 – 20.00 Pratica**	M. BENATI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell’efficienza muscolare • Carico naturale
Merc 14/01/26 17.00 – 20.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni per lo sviluppo dell’efficienza muscolare • Sovraccarichi

TIROCINIO PRESSO CAMPO CONI – le modalità saranno indicate durante il Corso Aspirante Tecnico

2a PARTE – GLI INSEGNAMENTI GENERALI

Tecnica e didattica delle specialità – La corsa e la marcia

Lun 19/01/26 18.00 – 21.00 Teoria*	E. DE BONIS	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: <ul style="list-style-type: none"> - La corsa di resistenza - Cenni sull’organizzazione dei mezzi dell’allenamento
Gio 22/01/26 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 26/01/26 15.30 – 17.30 Pratica**	M. BENATI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Mer 28/01/26 17.30 – 19.30 Teoria*	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • La marcia <ul style="list-style-type: none"> - Cenni sull’organizzazione dei mezzi dell’allenamento
Gio 05/02/26 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • La marcia <ul style="list-style-type: none"> - Tecnica e didattica
Mer 11/02/26 17.00 – 19.00 Teoria*	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: • La corsa veloce
Merc 18/02/26 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni tecniche di base per la corsa veloce: • Tecnica e didattica • La corsa veloce
Mer 25/02/26 17.00 – 19.00 Teoria*	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Tecnica e didattica: • La corsa ad ostacoli
Merc 04/03/26 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni tecniche di base per la corsa ad ostacoli • Tecnica e didattica • La corsa ad ostacoli
Mer 11/03/26 17.00 – 19.00 Pratica**	L. GRANDINETTI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I salti

Lun 16/03/26 18.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> • Cenni sull’organizzazione dei mezzi di allenamento <ul style="list-style-type: none"> - I salti
Gio 19/03/26 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO
Lun 23/03/26 17.00 – 20.30 Pratica**	V. SCIPIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione • Fattori generali comuni nei 4 salti
Gio 26/03/26 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	<ul style="list-style-type: none"> • TIROCINIO

Lun 30/03/26 17.00 – 20.00 Pratica**	F. RAMBOTTI	• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i salti
Mer 08/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	• TIROCINIO
Lun 13/04/26 17.00 – 20.00 Pratica**	G. BAYRAM	• Aspetti tecnici e didattici dei salti in elevazione
Gio 16/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	G. BAYRAM	• TIROCINIO

Tecnica e didattica delle specialità – I lanci

Lun 20/04/26 17.00 – 20.00 Teoria* sala CONI	C. TAVELLI	• Cenni sull'organizzazione dei mezzi dell'allenamento - I lanci
Gio 23/04/26 16.00 – 20.00 Pratica**	C. TAVELLI	• Fattori generali comuni nei 4 lanci
Lun 27/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	• TIROCINIO
Gio 30/04/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	• Cenni sulle esercitazioni di potenziamento per i lanci
Lun 04/05/26 17.00 – 20.00 Pratica**	F. PIGNATA	• Aspetti tecnici e didattici dei 4 lanci
Gio 07/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	• TIROCINIO
Lun 11/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	M. BENATI	• TIROCINIO
Gio 14/05/26 15.30 – 17.30 Pratica**	L. ZANONI	• TIROCINIO
Lun 18/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	L. GRANDINETTI	• TIROCINIO
Gio 21/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	O. ROMANZI	• TIROCINIO
Lun 25/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. RAMBOTTI	• TIROCINIO
Gio 28/05/26 17.30 – 19.30 Pratica**	C. TAVELLI	• TIROCINIO
Mer 03/06/26 17.30 – 19.30 Pratica**	F. PIGNATA	• TIROCINIO
Gio 04/06/26 17.30 – 19.30 Pratica**	L. ZANONI	• "L'attività motoria dai 3 ai 5 anni"

VALUTAZIONE FINALE

Lun 08/06/26 16.00 – 20.00 Stadio Paolo Rossi	COMMISSIONE	Esame pratico
Gio 11/06/26 16.00 – 20.00 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