

CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

FIDAL BASILICATA

FASE C

MARZO - MAGGIO 2026

Metodologia e Didattica

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
Introduzione al corso	Laguardia Daraio	Aula*	15'	07/03/2026 09.00 - 09.15
Safeguarding	Struttura Centrale		1 h 30'	09.15-10.45
Caratteristiche generali della crescita fisica - I fattori che influenzano e regolano la crescita - Periodi e standard della crescita: misure antropometriche Le basi anatomiche e fisiologiche - Il funzionamento dei grandi apparati - La contrazione muscolare - Il metabolismo energetico	Silvaggi	Aula*	4h	07/03/2026 10.45-12.45 14.15-16.15
Regolamento Tecnico Internazionale Elementi del RTI, risvolti pratici per l'istruttore	Cappiello	Aula*	2h	07/03/2026 16.15-18.15
Teoria del movimento - 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 - Metodi e stili di insegnamento - L'utilizzo dei feed-back nell'insegnamento della tecnica - L'organizzazione di una seduta di allenamento	Silvaggi	Aula*	4h	08/03/2025 09.00-13.00
Orientamenti metodologici per i giovani - 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 (cenni) La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (pratica)	Silvaggi	Aula*/ Pista	4h	08/03/2025 14.30-18.30

Tecnica e didattica delle specialità

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
I lanci Introduzione: Fattori generali comuni nei quattro lanci Lancio del Giavellotto - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento Lancio del Martello - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento	Roverato	Aula*	4h	21/03/2026 09.00-13.00
Giavellotto e Martello Esercitazioni pratiche	Roverato	Pista*	4h	21/03/2026 14.30 -18.30
Getto del Peso - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento Lancio del Disco - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento	Roverato	Aula*	4h	22/03/2026 09.00-13.00
Peso e Disco Esercitazioni pratiche	Roverato	Pista*	4h	22/03/2026 14.30-18.30

Tecnica e didattica delle specialità

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
I Salti Introduzione: Fattori generali comuni nei quattro salti Salto in lungo - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento Salto Triplo - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento	Laguardia	Aula*	4h	28/03/2026 09.00-13.00
Salto in lungo e triplo Esercitazioni pratiche	Laguardia	Pista *	4h	28/03/2026 14.30-18.30
Salto con l'asta - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento Salto in alto - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento	Colella Laguardia	Aula* / Pista*	4h	29/03/2026 09.00-13.00
Asta e Alto Esercitazioni pratiche	Colella Laguardia	Pista*	4h	29/03/2026 14.30-18.30

Tecnica e didattica delle specialità

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
Mezzofondo - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento Marcia - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento	Laguardia Perrone	Aula*	4h	18/04/2026 09.00-13.00
Mezzofondo e Marcia Esercitazioni pratiche	Laguardia Perrone	Pista*	4h	18/04/2026 14.30-18.30
Velocità, staffetta e corsa ad ostacoli - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento Ostacoli - Aspetti tecnici e metodologici - Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) - Organizzazione di una seduta di allenamento	Laguardia	Aula*	4h	19/04/2026 09.00-13.00
Velocità, staffetta e corsa ad ostacoli Esercitazioni pratiche	Laguardia	Pista*	4h	19/04/2026 14.30-18.30

ESAMI CONCLUSIVI	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
ESAME SCRITTO: comune a tutti - composto da test a risposte multiple ESAME ORALE quale eventuale recupero per insufficienza nel test finale	Commissione	Aula*	4h	09 /05/ 2026 09.00-13.00

RELATORI

Giuseppe Daraio	Presidente CR Fidal Basilicata, Allenatore Specialista Velocità e ostacoli
Antonio Laguardia	Fiduciario tecnico regionale Basilicata, Allenatore Benemerito, Assistente Vice DT Fidal Innovazione, Ricerca, Valutazione, Sviluppo Tecnico Territoriale
Nicola Silvaggi	Capo Settore Lanci FIDAL
Renzo Roverato	Collaboratore Settore lanci FIDAL, Allenatore Specialista Lanci
Giuseppe Perrone	Allenatore Specialista Velocità e ostacoli
Davide Colella	Allenatore Specialista Salti, Caposettore Regionale Fidal Puglia Salti (Asta/Alto)
Giovanni Cappiello	Giudice Internazionale, Gruppo Giudici Gara Basilicata

***La sede di svolgimento delle lezioni teoriche sarà indicata in una successiva comunicazione**

***Le lezioni pratiche si svolgeranno presso il Campo Scuola di Atletica leggera "D. Sabia" di Potenza**