

# CORSO ISTRUTTORI DI ATLETICA LEGGERA

## FIDAL BASILICATA

### FASE C

### MARZO - MAGGIO 2026

#### Metodologia e Didattica

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
<b>Introduzione al corso</b>	<b>Laguardia Daraio</b>	<b>Aula*</b>	<b>15'</b>	<b>07/03/2026 09.00 - 09.45</b>
<b>Safeguarding</b>	<b>Daraio</b>		<b>30'</b>	
<b>Caratteristiche generali della crescita fisica</b> <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> <b>Le basi anatomiche e fisiologiche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Il funzionamento dei grandi apparati</li> <li>La contrazione muscolare</li> <li>Il metabolismo energetico</li> </ul>	<b>Silvaggi</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>07/03/2026 09.45-13.45</b>
<b>Regolamento Tecnico Internazionale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi del RTI, risvolti pratici per l'istruttore</li> </ul>	<b>Cappiello</b>	<b>Aula*</b>	<b>2h</b>	<b>07/03/2026 15.00-17.00</b>
<b>Teoria del movimento</b> <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> <b>Metodologia dell'insegnamento</b> <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>	<b>Silvaggi</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>08/03/2025 09.00-13.00</b>
<b>Orientamenti metodologici per i giovani</b> <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 (cenni)</li> </ul>	<b>Silvaggi</b>	<b>Aula*/ Pista</b>	<b>4h</b>	<b>08/03/2025 14.30-18.30</b>

<b>La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo</b> (pratica)				
---	--	--	--	--

### Tecnica e didattica delle specialità

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
<b>I lanci</b> Introduzione: Fattori generali comuni nei quattro lanci  <b>Lancio del Giavellotto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Lancio del Martello</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Roverato</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>21/03/2026 09.00-13.00</b>
<b>Giavellotto e Martello</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Roverato</b>	<b>Pista*</b>	<b>4h</b>	<b>21/03/2026 14.30 -18.30</b>
<b>Getto del Peso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Lancio del Disco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Roverato</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>22/03/2026 09.00-13.00</b>
<b>Peso e Disco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Roverato</b>	<b>Pista*</b>	<b>4h</b>	<b>22/03/2026 14.30-18.30</b>

**Tecnica e didattica delle specialità**

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
<b>I Salti</b> Introduzione: Fattori generali comuni nei quattro salti  <b>Salto in lungo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Salto Triplo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Laguardia</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>28/03/2026 09.00-13.00</b>
<b>Salto in lungo e triplo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Laguardia</b>	<b>Pista *</b>	<b>4h</b>	<b>28/03/2026 14.30-18.30</b>
<b>Salto con l'asta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Salto in alto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Colella Laguardia</b>	<b>Aula*/ Pista*</b>	<b>4h</b>	<b>29/03/2026 09.00-13.00</b>
<b>Asta e Alto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Colella Laguardia</b>	<b>Pista*</b>	<b>4h</b>	<b>29/03/2026 14.30-18.30</b>

**Tecnica e didattica delle specialità**

Argomento	Docente	Luogo	Durata	Potenza Data/Ora
<b>Mezzofondo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Marcia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Laguardia Perrone</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>18/04/2026 09.00-13.00</b>
<b>Mezzofondo e Marcia</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Laguardia Perrone</b>	<b>Pista*</b>	<b>4h</b>	<b>18/04/2026 14.30-18.30</b>
<b>Velocità, staffetta e corsa ad ostacoli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul> <b>Ostacoli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti tecnici e metodologici</li> <li>Organizzazione dei mezzi dell'allenamento</li> <li>(proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti)</li> <li>Organizzazione di una seduta di allenamento</li> </ul>	<b>Laguardia</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>19/04/2026 09.00-13.00</b>
<b>Velocità, staffetta e corsa ad ostacoli</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni pratiche</li> </ul>	<b>Laguardia</b>	<b>Pista*</b>	<b>4h</b>	<b>19/04/2026 14.30-18.30</b>

<b>ESAMI CONCLUSIVI</b>	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	<b>Commissione</b>	<b>Aula*</b>	<b>4h</b>	<b>09 /05/2026 09.00-13.00</b>
--	--------------------	--------------	-----------	------------------------------------

## RELATORI

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