

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 - 09.45 |
| Safeguarding | Daraio | | 30' | |
| 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 | Silvaggi | Aula* | 4h | 07/03/2026 09.45-13.45 |
| Regolamento Tecnico Internazionale <ul style="list-style-type: none"> Elementi del RTI, risvolti pratici per l'istruttore | Cappiello | Aula* | 2h | 07/03/2026 15.00-17.00 |

| | | | | |
|---|----------|-------------|----|-----------------------------------|
| 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 | Silvaggi | Aula* | 4h | 08/03/2025 09.00-13.00 |
| 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 (cenni) | Silvaggi | Aula*/Pista | 4h | 08/03/2025 14.30-18.30 |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| La valutazione in età giovanile: caratteristiche dei test motori e loro utilizzo (pratica) | | | | |
|---|--|--|--|--|

Tecnica e didattica delle specialità

| Argomento | Docente | Luogo | Durata | Potenza Data/Ora |
|--|----------|--------|--------|------------------------------------|
| I lanci Introduzione: Fattori generali comuni nei quattro lanci Lancio del Giavellotto <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni pratiche | Roverato | Pista* | 4h | 21/03/2026 14.30 -18.30 |
| Getto del Peso <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e metodologici • Organizzazione dei mezzi dell'allenamento • (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) • Organizzazione di una seduta di allenamento Salto Triplo <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni pratiche | Laguardia | Pista * | 4h | 28/03/2026 14.30-18.30 |
| Salto con l'asta <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e metodologici • Organizzazione dei mezzi dell'allenamento • (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) • Organizzazione di una seduta di allenamento Marcia <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • Esercitazioni pratiche | Laguardia Perrone | Pista* | 4h | 18/04/2026 14.30-18.30 |
| Velocità, staffetta e corsa ad ostacoli <ul style="list-style-type: none"> • Aspetti tecnici e metodologici • Organizzazione dei mezzi dell'allenamento • (proposta per esordienti, per ragazzi, per cadetti) • Organizzazione di una seduta di allenamento Ostacoli <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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**