



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di MILANO

CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2021

ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Martedì	21 settembre ore 21.00
ACCREDITO PARTECIPANTI	- L'organizzazione sportiva dell'atletica leggera
GIORGIO RIPAMONTI	- L'organizzazione delle gare
GIUDICE	- Regolamenti e GGG per le categorie giovanili

Giovedì	23 settembre ore 21.00
TEORIA DEL MOVIMENTO	
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA
-	I presupposti della prestazione motoria
-	Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali

Martedì	28 settembre ore 21.00
GLI OSTACOLI	
FAUSTO FRIGERIO	LEZIONE TEORICA
-	La tecnica e la ritmica della corsa con ostacoli
-	Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità

Giovedì	30 settembre ore 21.00
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE	
ALBERTO BARBERA	LEZIONE TEORICA
-	La tecnica e la didattica della corsa e della corsa veloce
-	Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità

Martedì	5 ottobre ore 21.00
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO	
GIUSEPPE BALSAMO	LEZIONE TEORICA
-	L'apprendimento motorio in atletica leggera
-	Metodi, mezzi e stili di insegnamento
-	Modalità di intervento e correzione dell'errore
-	Le motivazioni del controllo dell'allenamento e importanza dei test

Giovedì	7 ottobre ore 21.00
ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI GRAZIANO CAMELLINI LEZIONE TEORICA	
<ul style="list-style-type: none"> - Principi generali dell'allenamento giovanile - L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple - Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile - L'organizzazione di una seduta di allenamento 	

Martedì	12 ottobre ore 21.00
LA MARCIA RUGGERO SALA LEZIONE TEORICA	
<ul style="list-style-type: none"> - La tecnica e la didattica della marcia - Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del marciatore - Correzione degli errori, organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità 	

Giovedì	14 ottobre ore 21.00
CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI ANDREA COLOMBO LEZIONE TEORICA	
<ul style="list-style-type: none"> - Motivazione e personalità - Ruolo del gioco - Abbandono precoce - Relazione istruttore-allievo 	

Sabato	16 ottobre ore 10.00
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE ALBERTO BARBERA LEZIONE PRATICA	
<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta 	

Martedì	19 ottobre ore 21.00
LE BASI ANATOMICHE E FISILOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI MEDICO LEZIONE TEORICA	
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche generali della crescita fisica - Il funzionamento dei grandi apparati - La contrazione muscolare - il metabolismo energetico 	

Giovedì	21 ottobre ore 21.00
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE TEORICA	
<ul style="list-style-type: none"> - Le generalità dei salti - le fasi comuni dei salti - La tecnica dei quattro salti - esercitazioni comuni dei salti - i balzi - Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità 	

Sabato	23 ottobre ore 10.00
I SALTI IN ESTENSIONE DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA	
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione 	

Martedì	26 ottobre ore 21.00
I LANCI ALESSANDRO FRIGENI LEZIONE TEORICA - Le generalità dei lanci - le fasi comuni dei lanci - La tecnica dei quattro lanci - esercitazioni comuni dei lanci - policoncorrenza - Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità	
Giovedì	28 ottobre ore 21.00
LA CORSA DI RESISTENZA LUCA DEL CURTO LEZIONE TEORICA - Tecnica e didattica delle corse prolungate - Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dei mezzofondisti - Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità	
Sabato	30 ottobre ore 10.00
I SALTI IN ELEVAZIONE DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione	
Martedì	2 novembre ore 20.00
GLI OSTACOLI FAUSTO FRIGERIO LEZIONE PRATICA - La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli - Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista	
Giovedì	4 novembre ore 20.00
I LANCI RETTILINEI ALESSANDRO FRIGENI LEZIONE PRATICA - Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rettilinei	
Sabato	6 novembre ore 10.00
I LANCI ROTATORI ALESSANDRO FRIGENI LEZIONE PRATICA - Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori	
Martedì	9 novembre ore 20.00
LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE CAMELLINI/RIPAMONTI LEZIONE TEORICO/PRATICA - Approccio atletica attraverso prova multipla - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare	
DATA DA DEFINIRE	
- PROVA D'ESME FINALE	

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso:
PALAZZETTO DELLO SPORT Largo Luigi Don Giussani 5 - 20092 Cinisello Balsamo MI

Le lezioni pratiche del sabato si svolgeranno presso:
ARENA CIVICA Viale Giorgio Byron, 2, 20154 Milano

Le lezioni pratiche settimanali si svolgeranno presso:
Sede da definire