



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di MILANO

CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2023

ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Martedì	17 ottobre ore 20.30	3h
REGOLAMENTI		- L'organizzazione sportiva dell'atletica leggera - L'organizzazione delle gare
GIUDICE		- Regolamenti e GGG per le categorie giovanili

Giovedì	19 ottobre ore 20.30	3h
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	24 ottobre ore 20.30	3h
LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI		
MEDICO		
Dott.ssa LINDA BOERCI		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	26 ottobre ore 20.30	3h
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO		
GIUSEPPE BALSAMO		LEZIONE TEORICA
		<ul style="list-style-type: none">- 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	2 novembre ore 20.30	3h
TEORIA DEL MOVIMENTO		
GIORGIO RIPAMONTI		LEZIONE TEORICA
		<ul style="list-style-type: none">- I presupposti della prestazione motoria- Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali

Martedì	7 novembre ore 20.30	3h
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

Giovedì	9 novembre ore 20.30	3h
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		
Sabato	11 novembre ore 10.00	4h
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE ALBERTO BARBERA LEZIONE PRATICA - Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta		
Martedì	14 novembre ore 20.30	3h
LA MARCIA RUGGERO SALA LEZIONE TEORICA - 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	16 novembre ore 20.30	3h
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE TEORICA - 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	18 novembre ore 9.30	6h 30'
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti		
Martedì	21 novembre ore 20.30	3h
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		
Giovedì	23 novembre ore 20.30	3h
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		
Sabato	25 novembre aprile ore 9.30	6h 30'
I LANCI ALESSANDRO FRIGENI LEZIONE PRATICA - Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci		

Martedì	28 novembre ore 20.30	3h
<p>LE PROVE MULTIPLE GRAZIANO CAMELLINI LEZIONE TEORICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Approccio atletica attraverso prova multipla - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare 		
Giovedì	30 novembre ore 20.30	3h
<p>GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE TEORICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - La tecnica e la ritmica della corsa con ostacoli - Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità 		
Sabato	2 dicembre ore 10.00	4h
<p>GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE PRATICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli <p>Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista</p>		
Giovedì	14 dicembre ore 20.00	
<ul style="list-style-type: none"> - PROVA D'ESME FINALE 		