



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di MILANO

CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2022

ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Giovedì	3 novembre ore 21.00	3h
ACCREDITO PARTECIPANTI	- L'organizzazione sportiva dell'atletica leggera - L'organizzazione delle gare - Regolamenti e GGG per le categorie giovanili	
GIUDICE		
Venerdì	4 novembre ore 21.00	3h
TEORIA DEL MOVIMENTO		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA	
- I presupposti della prestazione motoria - Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali		
Martedì	8 novembre ore 21.00	3h
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	10 novembre ore 21.00	3h
ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI		
GRAZIANO CAMELLINI	LEZIONE TEORICA	
- 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	15 novembre ore 21.00	3h
LE PROVE MULTIPLE		
GRAZIANO CAMELLINI	LEZIONE TEORICA	
- Approccio atletica attraverso prova multipla - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare		
Giovedì	17 novembre ore 21.00	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	19 novembre ore 9.30	6h 30'
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE		
ALBERTO BARBERA	LEZIONE PRATICA	
- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta		

Martedì	22 novembre ore 21.00	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	24 novembre ore 20.30	3h
GLI OSTACOLI		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA	
- La tecnica e la ritmica della corsa con ostacoli		
- Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità		

Sabato	26 novembre ore 10.00	4h
GLI OSTACOLI		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE PRATICA	
- La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli		
- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista		

Martedì	29 novembre ore 21.00	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		

Giovedì	1 dicembre ore 21.00	3h
CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI		
ANDREA COLOMBO	LEZIONE TEORICA	
- Motivazione e personalità		
- Ruolo del gioco		
- Abbandono precoce		
- Relazione istruttore-allievo		

Sabato	3 dicembre ore 9.30	6h 30'
I LANCI		
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA	
- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori		

Martedì	6 dicembre ore 21.00	3h
LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI		
MEDICO		
Dott.ssa LINDA BOERCI	LEZIONE TEORICA	
- Caratteristiche generali della crescita fisica		
- Il funzionamento dei grandi apparati		
- La contrazione muscolare - il metabolismo energetico		

Martedì	13 dicembre ore 21.00	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	15 dicembre ore 21.00	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	17 dicembre ore 10.00	4h
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI	LEZIONE PRATICA	

- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti

Martedì 10 gennaio 2023 ore 20.00
- PROVA D'ESME FINALE

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso:
ARENA CIVICA Viale Giorgio Byron, 2, 20154 Milano

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

Contatto:
Alessandro Staglianò (FT FIDAL Milano) 3403331106 mail fiduciario@fidalmilano.it