



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	
GIUDICE	- Regolamenti e GGG per le categorie giovanili	
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 FISILOGICHE 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 <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	15 dicembre ore 21.00	3h
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	17 dicembre ore 10.00	4h
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA <ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti 		
Martedì 10 gennaio 2023 ore 20.00		
<ul style="list-style-type: none"> - 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