



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di MILANO

CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2022

ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Mercoledì	22 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	
Giovedì	24 novembre ore 20.30	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		
Martedì	29 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		
Giovedì	1 dicembre 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	3 dicembre 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	6 dicembre 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	17 gennaio ore 21.00
LA CORSA DI RESISTENZA LUCA DEL CURTO	
	LEZIONE TEORICA
<ul style="list-style-type: none"> - 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	19 gennaio ore 21.00	3h
I LANCI ALESSANDRO FRIGENI		
		LEZIONE TEORICA
<ul style="list-style-type: none"> - 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	21 gennaio ore 9.30	6h 30'
I LANCI ALESSANDRO FRIGENI		
		LEZIONE PRATICA
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori 		

Martedì	24 gennaio ore 21.00	3h
LE PROVE MULTIPLE GRAZIANO CAMELLINI		
		LEZIONE TEORICA
<ul style="list-style-type: none"> - Approccio atletica attraverso prova multipla - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare 		

Martedì	7 febbraio ore 20.00
<ul style="list-style-type: none"> - PROVA D'ESME FINALE 	

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso:

PALAZZO ARESE BORROMEO Piazza Esedra, 20811 Cesano Maderno

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