



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di MILANO

CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2024

ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Martedì	15 ottobre 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		

Giovedì	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	

Martedì	22 ottobre ore 21.00	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		

Giovedì	24 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		

Martedì	29 ottobre ore 20.30	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	5 novembre 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	7 novembre ore 20.30	3h
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE ALBERTO BARBERA LEZIONE TEORICA		
<ul style="list-style-type: none"> - 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	9 novembre ore 10.00	4h
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	12 novembre ore 20.30	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	14 novembre ore 20.30	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	16 novembre ore 9.30	6h 30'
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA		
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti 		
Martedì	19 novembre ore 20.30	3h
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	21 novembre ore 20.30	3h
GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE TEORICA		
<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	23 novembre ore 10.00	4h
GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE PRATICA		
<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>		

