



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Provinciale di MILANO

## **CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2021**

### **ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE**

<b>Martedì</b>	<b>21 settembre ore 21.00</b>
ACCREDITO PARTECIPANTI	- L'organizzazione sportiva dell'atletica leggera
GIORGIO RIPAMONTI	- L'organizzazione delle gare
GIUDICE	- Regolamenti e GGG per le categorie giovanili
<b>Giovedì</b>	<b>23 settembre ore 21.00</b>
TEORIA DEL MOVIMENTO	
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA
- I presupposti della prestazione motoria	
- Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali	
<b>Martedì</b>	<b>28 settembre ore 21.00</b>
GLI OSTACOLI	
FAUSTO FRIGERIO	LEZIONE TEORICA
- La tecnica e la ritmica della corsa con ostacoli	
- Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità	
<b>Giovedì</b>	<b>30 settembre ore 21.00</b>
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	
<b>Martedì</b>	<b>5 ottobre ore 21.00</b>
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 7 ottobre ore 21.00**

**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 12 ottobre ore 21.00**

**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 14 ottobre ore 21.00**

**CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI  
ANDREA COLOMBO LEZIONE TEORICA**

- Motivazione e personalità
- Ruolo del gioco
- Abbandono precoce
- Relazione istruttore-allievo

**Sabato 16 ottobre ore 10.00**

**LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE  
ALBERTO BARBERA LEZIONE PRATICA**

- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta

**Martedì 19 ottobre ore 21.00**

**LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI  
MEDICO LEZIONE TEORICA**

- Caratteristiche generali della crescita fisica
- Il funzionamento dei grandi apparati
- La contrazione muscolare - il metabolismo energetico

**Giovedì 21 ottobre ore 21.00**

**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 23 ottobre ore 10.00**

**I SALTI IN ESTENSIONE  
DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA**

- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione

<b>Martedì</b>	<b>26 ottobre ore 21.00</b>
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	
<b>Giovedì</b>	<b>28 ottobre ore 21.00</b>
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	
<b>Sabato</b>	<b>30 ottobre ore 10.00</b>
I SALTI IN ELEVAZIONE	
DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI	LEZIONE PRATICA
- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione	
<b>Martedì</b>	<b>2 novembre ore 20.00</b>
GLI OSTACOLI	
FAUSTO FRIGERIO	LEZIONE PRATICA
- La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli	
- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista	
<b>Giovedì</b>	<b>4 novembre ore 20.00</b>
I LANCI RETTILINEI	
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA
- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rettilinei	
<b>Sabato</b>	<b>6 novembre ore 10.00</b>
I LANCI ROTATORI	
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA
- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori	
<b>Martedì</b>	<b>9 novembre ore 20.00</b>
LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE	
CAMELLINI/RIPAMONTI	LEZIONE TEORICO/PRATICA
- Approccio atletica attraverso prova multipla	
- Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare	
<b>DATA DA DEFINIRE</b>	
- PROVA D'ESME FINALE	

Le lezioni teoriche si svolgeranno presso:

**PALAZZETTO DELLO SPORT** Largo Luigi Don Giussani 5 - 20092 Cinisello Balsamo MI

Le lezioni pratiche del sabato si svolgeranno presso:

**ARENA CIVICA** Viale Giorgio Byron, 2, 20154 Milano

Le lezioni pratiche settimanali si svolgeranno presso:

**Sede da definire**