



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di **VARESE**

CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2015

ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Martedì 15 settembre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
ACCREDITO PARTECIPANTI	- L'organizzazione sportiva dell'atletica leggera	2h30'
BRUNO PINZIN	- L'organizzazione delle gare	
GGG BRUNO CARMINATI	- Regolamenti e GGG per le categorie giovanili	

Giovedì 17 settembre 2015 - ore 21.00 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI		
FEDERICO GERVASI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<ul style="list-style-type: none">- Caratteristiche generali della crescita fisica- Il funzionamento dei grandi apparati- La contrazione muscolare - il metabolismo energetico		

Martedì 22 settembre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
TEORIA DEL MOVIMENTO		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<ul style="list-style-type: none">- I presupposti della prestazione motoria- Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali		

Giovedì 24 settembre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
ASPETTI SOCIO-PEDAGOGICI DELL'ATTIVITA' GIOVANILE		
ADRIANA LOMBARDI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<ul style="list-style-type: none">- Il ruolo del gioco nell'evoluzione fisica e socio-affettiva da bambino ad adolescente- Allenamento in forma ludica ed esercitazioni strutturate- Relazione allenatore/allievo - L'abbandono precoce		

Martedì 29 settembre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO		
GIUSEPPE BALSAMO	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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		

Giovedì 1 ottobre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI		
GRAZIANO CAMELLINI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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		

Lunedì 5 ottobre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
LA MARCIA		
RUGGERO SALA	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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 8 ottobre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE		
ALBERTO BARBERA	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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 10 ottobre 2015 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE		
ALBERTO BARBERA	LEZIONE PRATICA	3h30'
<ul style="list-style-type: none"> - Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta 		
Martedì 13 ottobre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
GLI OSTACOLI		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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 		
Giovedì 15 ottobre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
LA CORSA DI RESISTENZA		
SILVANO DANZI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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 		
Sabato 17 ottobre 2015 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
I SALTI IN ESTENSIONE		
GIUSEPPE BALSAMO	LEZIONE PRATICA	4h
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione 		
Martedì 20 ottobre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
I LANCI		
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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 		

Mercoledì 21 ottobre 2015 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
I SALTI		
GIUSEPPE BALSAMO	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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 24 ottobre 2015 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
I SALTI IN ELEVAZIONE		
DANIELE BIANCHI	LEZIONE PRATICA	4h
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione 		
Martedì 27 ottobre 2015 - ore 20.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
GLI OSTACOLI		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE PRATICA	3h30'
<ul style="list-style-type: none"> - La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli - Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista 		
Sabato 31 ottobre 2015 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
I LANCI RETTILINEI		
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA	4h
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rettilinei 		
Sabato 7 novembre 2015 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
I LANCI ROTATORI		
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA	4h
<ul style="list-style-type: none"> - Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori 		
Sabato 14 novembre 2015 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno		
LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE		
CAMELLINI/RIPAMONTI	LEZIONE TEORICO/PRATICA	4h
<ul style="list-style-type: none"> - Approccio atletica attraverso prova multipla - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare 		