



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Provinciale di VARESE

## **CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2023**

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

<b>Martedì</b>	<b>14 marzo ore 20.30</b>	<b>3h</b>
REGOLAMENTI		- L'organizzazione sportiva dell'atletica leggera - L'organizzazione delle gare
GIUDICE		- Regolamenti e GGG per le categorie giovanili

<b>Giovedì</b>	<b>16 marzo ore 20.30</b>	<b>3h</b>
ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI		
GRAZIANO CAMELLINI		LEZIONE TEORICA
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Principi generali dell'allenamento giovanile</li><li>- L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple</li><li>- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile</li><li>- L'organizzazione di una seduta di allenamento</li></ul>

<b>Martedì</b>	<b>21 marzo ore 20.30</b>	<b>3h</b>
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"><li>- Caratteristiche generali della crescita fisica</li><li>- Il funzionamento dei grandi apparati</li><li>- La contrazione muscolare - il metabolismo energetico</li></ul>

<b>Giovedì</b>	<b>23 marzo ore 20.30</b>	<b>3h</b>
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO		
GIUSEPPE BALSAMO		LEZIONE TEORICA
		<ul style="list-style-type: none"><li>- L'apprendimento motorio in atletica leggera</li><li>- Metodi, mezzi e stili di insegnamento</li><li>- Modalità di intervento e correzione dell'errore</li><li>- Le motivazioni del controllo dell'allenamento e importanza dei test</li></ul>

<b>Martedì</b>	<b>28 marzo ore 20.30</b>	<b>3h</b>
TEORIA DEL MOVIMENTO		
GIORGIO RIPAMONTI		LEZIONE TEORICA
		<ul style="list-style-type: none"><li>- I presupposti della prestazione motoria</li><li>- Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali</li></ul>

<b>Giovedì</b>	<b>30 marzo ore 20.30</b>	<b>3h</b>
CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI		
ANDREA COLOMBO		LEZIONE TEORICA
		<ul style="list-style-type: none"><li>- Motivazione e personalità</li><li>- Ruolo del gioco</li><li>- Abbandono precoce</li><li>- Relazione istruttore-allievo</li></ul>

<b>Martedì</b>	<b>4 aprile ore 20.30</b>	<b>3h</b>
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE ALBERTO BARBERA LEZIONE TEORICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tecnica e la didattica della corsa e della corsa veloce</li> <li>- Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità</li> </ul>		
<b>Giovedì</b>	<b>13 aprile ore 20.30</b>	<b>3h</b>
LA MARCIA RUGGERO SALA LEZIONE TEORICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tecnica e la didattica della marcia</li> <li>- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del marciatore</li> <li>- Correzione degli errori, organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità</li> </ul>		
<b>Sabato</b>	<b>15 aprile ore 10.00</b>	<b>4h</b>
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE ALBERTO BARBERA LEZIONE PRATICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta</li> </ul>		
<b>Martedì</b>	<b>18 aprile ore 20.30</b>	<b>3h</b>
GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE TEORICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tecnica e la ritmica della corsa con ostacoli</li> <li>- Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità</li> </ul>		
<b>Venerdì</b>	<b>21 aprile ore 20.30</b>	<b>3h</b>
LA CORSA DI RESISTENZA LUCA DEL CURTO LEZIONE TEORICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnica e didattica delle corse prolungate</li> <li>- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dei mezzofondisti</li> <li>- Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità</li> </ul>		
<b>Sabato</b>	<b>22 aprile ore 10.00</b>	<b>4h</b>
GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE PRATICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli</li> <li>- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista</li> </ul>		
<b>Giovedì</b>	<b>27 aprile ore 20.30</b>	<b>3h</b>
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE TEORICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le generalità dei salti - le fasi comuni dei salti</li> <li>- La tecnica dei quattro salti - esercitazioni comuni dei salti - i balzi</li> <li>- Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità</li> </ul>		
<b>Sabato</b>	<b>29 aprile ore 9.30</b>	<b>6h 30'</b>
I SALTI DANIELE BIANCHI/ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti</li> </ul>		

