FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale di MILANO

CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2025

ASPETTI TEORICI E PRATICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

Mercoledì 5 marzo ore 20.30 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

Venerdì 7 marzo 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

Mercoledì 12 marzo ore 20.30 3h
TEORIA DEL MOVIMENTO GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE TEORICA - I presupposti della prestazione motoria - Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali

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

Sabato 15 marzo ore 10.00 3h
LA MARCIA PREVITALI/CORTINOVIS/SALA LEZIONE PRATICO/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

Mercoledì 19 marzo ore 20.30 3h
LE PROVE MULTIPLE GRAZIANO CAMELLINI LEZIONE TEORICA - Approccio atletica attraverso prova multipla - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare

Venerdì 21 marzo ore 20.30 3h
GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE TEORICA - La tecnica e la ritmica della corsa con ostacoli Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità

Sabato 22 marzo ore 10.00 4h
GLI OSTACOLI GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE PRATICA - La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista

Mercoledì 26 marzo ore 20.30 3h
LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI MEDICO Dott.ssa LINDA BOERCI LEZIONE TEORICA - Caratteristiche generali della crescita fisica - Il funzionamento dei grandi apparati - La contrazione muscolare - il metabolismo energetico

Venerdì 28 marzo ore 20.30 3h
I SALTI 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 29 marzo ore 9.30 6h 30'
I SALTI BETTINI/ANDREA GIANNINI LEZIONE PRATICA - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti

Mercoledì 2 aprile ore 20.30 3h
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

Venerdì 4 aprile ore 20.30 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 5 aprile ore 10.00 4h
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE ALBERTO BARBERA LEZIONE PRATICA - Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta

Mercoledì 9 aprile ore 20.30 3h
CARATTERISTICHE PSICOLOGICHE NEI GIOVANI ANDREA COLOMBO LEZIONE TEORICA - Motivazione e personalità - Ruolo del gioco - Abbandono precoce - Relazione istruttore-allievo

Venerdì 11 aprile ore 20.30 3h
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

Sabato 12 aprile ore 9.30 6h 30'
I LANCI ALESSANDRO FRIGENI LEZIONE PRATICA - Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci

Mercoledì 23 aprile ore 20.00
- PROVA D'ESME FINALE

Le lezioni teoriche e pratiche si svolgono presso Centro Sportivo Luciano Re Cecconi via Monsignor Luigi Piazza 15 – 20014 Nerviano

Contatti:

- FIDUCIARIO TECNICO Alessandro Staglianò - fiduciario@fidalmilano.it
- SEGRETERIA COMITATO E CORSI: Tel. 02.33605803 - cp.milano@fidal.it Orari: Dal Lunedì al venerdì: 9.00/13.00 - GIOVEDI chiuso al pubblico