

**CORSO ISTRUTTORI 2016
FIDAL LOMBARDIA
ASPETTI TEORICI E PRATICI
DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE**

MARTEDI 1 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala Congressi del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
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	

GIOVEDI 3 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI		
	LEZIONE TEORICA	2h30'
DOTT. GERVASI		
- Caratteristiche generali della crescita fisica		
- Il funzionamento dei grandi apparati		
- La contrazione muscolare - il metabolismo energetico		
Dalle ore 20.30 alle ore 21.00 presentazione documentazione Fase 2 del Tirocinio		

MARTEDI 8 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala Congressi del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
TEORIA DEL MOVIMENTO		2h30'
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA	
- I presupposti della prestazione motoria		
- Formazione e sviluppo delle capacità coordinative e condizionali		

GIOVEDI 10 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
ASPETTI SOCIO-PEDAGOGICI DELL'ATTIVITA' GIOVANILE		
ADRIANA LOMBARDI	LEZIONE TEORICA	2h30'
- 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		

LUNEDI' 14 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO		
GIUSEPPE BALSAMO	LEZIONE TEORICA	2h30'
- 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		

**CORSO ISTRUTTORI 2016
FIDAL LOMBARDIA
ASPETTI TEORICI E PRATICI
DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE**

GIOVEDÌ 17 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
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		

MARTEDÌ 22 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala Congressi del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
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		

GIOVEDÌ 31 marzo 2016 – ore 20.30		
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
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 2 aprile 2016 – ore 15.30		
Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità		
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE		
ALBERTO BARBERA	LEZIONE PRATICA	3h30'
<ul style="list-style-type: none">- Esercitazione atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista – la staffetta		

MARTEDÌ 5 aprile 2016 – ore 20.30		
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
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		

**CORSO ISTRUTTORI 2016
FIDAL LOMBARDIA
ASPETTI TEORICI E PRATICI
DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE**

**MERCOLEDI 6 aprile 2016
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia**

I SALTI

GIUSEPPE BALSAMO LEZIONE TEORICA 2h30'

- 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 9 aprile 2016 – ore 15.30
Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità**

I SALTI IN ESTENSIONE

GIUSEPPE BALSAMO LEZIONE PRATICA 3h

- - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione

**DOMENICA 10 aprile 2016 – ore 09.30
Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità**

I SALTI IN ELEVAZIONE

DANIELE BIANCHI ed ELISA BETTINI LEZIONE PRATICA 3h

- - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione

**MARTEDI 12 aprile 2016 – ore 20.30
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia**

I LANCI

ALESSANDRO FRIGENI LEZIONE TEORICA 2h30'

- 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

**GIOVEDI 14 aprile 2016 – ore 20.30
Sala Congressi del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia**

LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE

CAMELLINI/RIPAMONTI LEZIONE TEORICO/PRATICA 3h

- Approccio atletica attraverso prova multipla
- Esercitazioni per lo sviluppo dell' efficienza neuro-muscolare

**SABATO 16 aprile 2016 – ore 15.30
Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità**

GLI OSTACOLI

GIORGIO RIPAMONTI LEZIONE PRATICA 3h30'

- La tecnica e la didattica della corsa con ostacoli
- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista

**CORSO ISTRUTTORI 2016
FIDAL LOMBARDIA
ASPETTI TEORICI E PRATICI
DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE**

MARTEDI 19 aprile 2016 – ore 20.30		
Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia		
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		

DOMENICA 17 aprile 2016 – ore 09.30		
Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità		
I LANCI RETTILINEI		
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA	3h
<ul style="list-style-type: none">- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rettilinei		

SABATO 23 aprile 2016 – ore 15.30		
Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità		
I LANCI ROTATORI		
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA	3h
<ul style="list-style-type: none">- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori		