

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

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

<b>GIOVEDI 3 marzo 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
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		

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

<b>GIOVEDI 10 marzo 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
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		

<b>LUNEDI' 14 marzo 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
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**

<b>GIOVEDÌ 17 marzo 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI		
GRAZIANO CAMELLINI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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 22 marzo 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala Congressi del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
LA CORSA DI RESISTENZA		
SILVANO DANZI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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>GIOVEDÌ 31 marzo 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE		
ALBERTO BARBERA	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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>SABATO 2 aprile 2016 – ore 15.30</b>		
<b>Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità</b>		
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE		
ALBERTO BARBERA	LEZIONE PRATICA	3h30'
<ul style="list-style-type: none"><li>- Esercitazione atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista – la staffetta</li></ul>		

<b>MARTEDÌ 5 aprile 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
GLI OSTACOLI		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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>		



**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'
<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>		

**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
<ul style="list-style-type: none"><li>- - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione</li></ul>		

**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
<ul style="list-style-type: none"><li>- - Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione</li></ul>		

**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'
<ul style="list-style-type: none"><li>- Le generalità dei lanci - le fasi comuni dei lanci</li><li>- La tecnica dei quattro lanci – esercitazioni comuni dei lanci – policoncorrenza</li><li>- Organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità</li></ul>		

**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
<ul style="list-style-type: none"><li>- Approccio atletica attraverso prova multipla</li><li>- Esercitazioni per lo sviluppo dell' efficienza neuro-muscolare</li></ul>		

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

GLI OSTACOLI		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE PRATICA	3h30'
<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>		

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

<b>MARTEDI 19 aprile 2016 – ore 20.30</b>		
<b>Sala CONI al terzo piano del Centro Sportivo San Filippo, Via Bazoli 6 a Brescia</b>		
LA MARCIA		
RUGGERO SALA	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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>DOMENICA 17 aprile 2016 – ore 09.30</b>		
<b>Campo Sportivo Comunale di Chiari, Via S.S. Trinità</b>		
I LANCI RETTILINEI		
ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA	3h
<ul style="list-style-type: none"><li>- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rettilinei</li></ul>		

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