

CORSO ISTRUTTORI FIDAL 2012

ASPETTI TEORICI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

ACCREDITO PARTECIPANTI - INTRODUZIONE AL CORSO

Martedì 11 settembre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

VANNI GRAZIA - L'organizzazione sportiva di Atletica Leggera
- Organizzazione delle gare
GGG BRUNO CARMINATI - Regolamenti e GGG per le categorie giovanili

LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI

Giovedì 13 settembre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Bruno Sgherzi o medico segnalato dal comitato regionale

LEZIONE TEORICA

- Caratteristiche generali della crescita fisica.
- I fattori che influenzano e regolano la crescita.
- Periodi e standard della crescita: misure antropometriche.
- Il funzionamento dei grandi apparati.
- La contrazione muscolare.
- Il metabolismo energetico.

TEORIA DEL MOVIMENTO

Martedì 18 settembre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Giorgio Ripamonti

LEZIONE TEORICA

- I presupposti della prestazione motoria.
- Sviluppo della motricità primaria e schemi motori di base dell'atletica: afferrare, lanciare, strisciare, rotolare, arrampicare, correre, saltare.
- Formazione e sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali.
- Dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale di Varese - Como/Lecco

ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI

Giovedì 20 settembre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Graziano Camellini

LEZIONE TEORICA

- Principi generali dell'allenamento giovanile.
- L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple.
- Metodi, organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile (*cenni*)
- Esempi pratici di organizzazione dell'allenamento di un gruppo di giovani praticanti le prove multiple.

ORIENTAMENTI METODOLOGICI PER I GIOVANI

Martedì 25 settembre 2012 - ore 20.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Graziano Camellini

LEZIONE PRATICA

- L'approccio all'atletica attraverso le prove multiple.
- Esempi pratici di organizzazione dell'allenamento di un gruppo di giovani praticanti le prove multiple.

ASPETTI PEDAGOGICI, METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO E VALUTAZIONE IN ETA' GIOVANILE

Giovedì 27 settembre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Luciano Bagoli

LEZIONE TEORICA

PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE

Sabato 6 ottobre 2012 - ore 14.30 - Sala e Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Giorgio Ripamonti

LEZIONE TEORICA/PRATICA

- Esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione e della destrezza.
 - Esercitazioni per lo sviluppo della flessibilità e della mobilità.
 - Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare.
 - Circuiti e percorsi: finalizzazione e organizzazione.
- Metodi e contenuti saranno proposti sia in attività individuali, sia in attività con partner o gruppi.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale di Varese - Como/Lecco

TECNICA E DIDATTICA DELLE DISCIPLINE

LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE

Giovedì 11 ottobre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Luciano Bagoli

LEZIONE TEORICA

- La tecnica e la didattica della corsa e della corsa veloce.
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità.

LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE

Sabato 13 ottobre 2012 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Luciano Bagoli

LEZIONE PRATICA

- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista.
- Le staffette

LA MARCIA

Martedì 16 ottobre 2012 - ore 20.30 - Sala e Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Pietro Pastorini

LEZIONE TEORICA/PRATICA

- La tecnica e la didattica della marcia.
- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del marciatore.
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità

LA CORSA DI RESISTENZA

Giovedì 18 ottobre 2012 - ore 20.30 - Sala e Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Saro Naso

LEZIONE TEORICA/PRATICA

- Tecnica e didattica delle corse prolungate.
- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dei fondisti e mezzofondisti.
- Cenni sull'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alla specialità



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale di Varese - Como/Lecco

I SALTI IN ESTENSIONE

Martedì 23 ottobre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Claudio Botton

LEZIONE TEORICA

- Fattori generali comuni alle quattro specialità, loro particolarità e differenze.
- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione.

I SALTI IN ELEVAZIONE

Giovedì 25 ottobre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Claudio Botton

LEZIONE TEORICA

- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione.
- L'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alle specialità.

I SALTI IN ESTENSIONE/ELEVAZIONE

Sabato 27 ottobre 2012 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Claudio Botton

LEZIONE PRATICA

- Esercitazioni con i fattori generali comuni alle quattro specialità, loro particolarità e differenze.
- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del saltatore in estensione e del saltatore in elevazione.

I LANCI

Martedì 30 ottobre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Sergio Previtali

LEZIONE TEORICA

- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci
- L'organizzazione dei mezzi e dei metodi nel piano generale di avviamento alle specialità.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale di Varese - Como/Lecco

LANCI RETTILINEI

Martedì 6 novembre 2012 - ore 20.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Sergio Previtali

LEZIONE PRATICA

- Esercitazioni con fattori generali comuni alle specialità, loro particolarità e differenze.
- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del lanciatore.

I LANCII ROTATORI

Giovedì 8 novembre 2012 - ore 20.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Sergio Previtali

LEZIONE PRATICA

- Fattori generali comuni alle specialità, loro particolarità e differenze.
- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rotatori

I LANCII

Martedì 13 novembre 2012 - ore 20.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Sergio Previtali

LEZIONE PRATICA

- Didattica dei lanci

GLI OSTACOLI

Giovedì 15 novembre 2012 - ore 20.30 - Sala Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Bruno Pinzin

LEZIONE TEORICA

- La tecnica e la didattica della corsa ad ostacoli
- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista.



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale di Varese - Como/Lecco

GLI OSTACOLI

Sabato 17 novembre 2012 - ore 14.30 - Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Bruno Pinzin

LEZIONE PRATICA

- La tecnica e la didattica della corsa ad ostacoli
- Le esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche dell'ostacolista.

PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE

Sabato 24 novembre 2012 - ore 14.30 - Sala e Campo Sportivo di Via Biffi - Saronno

Luciano Bagoli/Giorgio Ripamonti

LEZIONE TEORICA/PRATICA

- Le esercitazioni per lo sviluppo della coordinazione e della destrezza: esercitazioni individuali, a piccoli gruppi, a corpo libero e con piccoli e grandi attrezzi.
- Le esercitazioni per lo sviluppo della flessibilità e della mobilità: individuali o con partner, senza e con attrezzi.
- Le esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare: salti e balzi, carichi suppletivi, isometria.
- Circuiti e percorsi, attività in forma ludica, in palestra e negli spazi aperti.