



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Provinciale di **BERGAMO**

## **CORSO ISTRUTTORI FIDAL LOMBARDIA 2015**

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

<b>Lunedì 28 settembre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</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>Venerdì 02 ottobre 2015 - ore 21.00 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</b>		
LE BASI ANATOMICHE E FISIOLOGICHE DELLE FASI EVOLUTIVE DAI 10 AI 15 ANNI		
FEDERICO GERVASI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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>Lunedì 05 ottobre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</b>		
TEORIA DEL MOVIMENTO		
GIORGIO RIPAMONTI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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>Venerdì 09 ottobre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</b>		
ASPETTI SOCIO-PEDAGOGICI DELL'ATTIVITA' GIOVANILE		
ADRIANA LOMBARDI	LEZIONE TEORICA	2h30'
<ul style="list-style-type: none"><li>- Il ruolo del gioco nell'evoluzione fisica e socio-affettiva da bambino ad adolescente</li><li>- Allenamento in forma ludica ed esercitazioni strutturate</li><li>- Relazione allenatore/allievo - L'abbandono precoce</li></ul>		

<b>Lunedì 12 ottobre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</b>		
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO		
GIUSEPPE BALSAMO	LEZIONE TEORICA	2h30'
<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>Lunedì 19 ottobre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</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>Venerdì 23 ottobre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</b>		
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>		
<b>Lunedì 26 ottobre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</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>Venerdì 30 ottobre 2015 - ore 20.00 - Impianto indoor - Via Gleno - Bergamo</b>		
LA CORSA VELOCE E LE STAFFETTE		
ALBERTO BARBERA	LEZIONE PRATICA	3h30'
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esercitazioni atte allo sviluppo delle caratteristiche del velocista - la staffetta</li> </ul>		
<b>Lunedì 2 novembre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</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>		
<b>Venerdì 6 novembre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</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>Sabato 07 novembre 2015 - ore 14.30 - Impianto indoor - Via Gleno - Bergamo</b>		
I SALTI IN ESTENSIONE		
GIUSEPPE BALSAMO	LEZIONE PRATICA	4h
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in estensione</li> </ul>		
<b>Venerdì 13 novembre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</b>		
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>		

<b>Lunedì 16 novembre 2015 - ore 20.30 - Casa dello sport - Via Gleno, 21 - Bergamo</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>Venerdì 20 novembre 2015 - ore 20.00 - Impianto indoor - Via Gleno - Bergamo</b>		
I SALTI IN ELEVAZIONE - ASTA DANIELE BIANCHI	LEZIONE PRATICA-ASTA	2h
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche tecniche e didattica dei salti in elevazione</li> </ul>		
<b>Lunedì 23 novembre 2015 - ore 20.30 - Impianto indoor - Via Gleno - Bergamo</b>		
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>		
<b>Lunedì 30 novembre 2015 - ore 20.00 - Impianto indoor - Via Gleno - Bergamo</b>		
SALTO IN ALTO ELISA BETTINI	LEZIONE PRATICA	2h30
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci rettilinei</li> </ul>		
<b>Venerdì 04 dicembre 2015 - ore 20.00 - Impianto indoor - Via Gleno - Bergamo</b>		
LA PREPARAZIONE MOTORIA DI BASE CAMELLINI/RIPAMONTI	LEZIONE TEORICO/PRATICA	2h30
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Approccio atletica attraverso prova multipla</li> <li>- Esercitazioni per lo sviluppo dell'efficienza neuro-muscolare</li> </ul>		
<b>Sabato 05 dicembre 2015 - ore 14.30 - Campo CONI - Via Gleno - Bergamo</b>		
I LANCI ALESSANDRO FRIGENI	LEZIONE PRATICA	4h
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caratteristiche tecniche e didattica dei lanci</li> </ul>		