Corso di formazione per Aspirante Tecnico

Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera

FIDAL

Federazione Italiana Di Atletica Leggera

Centro Studi & Ricerche

Jamaica
2163
Correre

Saltare

Lanciare

ATLETICA LEGGERA

Le specialità "Olimpiche"

CORSE		SALTI	LANCI	MARCIA	PROVE MULTIPLE
PIANE	**OSTACOLI**				
100	100 (F)	Alto	Disco	20 Km	Decathlon (M)
200	110 (M)	Asta	Giavellotto	50 Km (M)	Heptathlon (F)
400	400	Lungo	Martello		
800	3000 St	Triplo	Peso		
1.500					
5.000					
10.000					
Maratona (42,195 Km)					
4 x 100					
4 x 400					

Altre attività NON Olimpiche riconosciute

Indoor

Corsa

Montagna

Strada

Cross

ATLETICA LEGGERA

Le Categorie Federali degli Atleti

- Esordienti - 6/11 anni
- Ragazzi – 12/13 anni
- Cadetti - 14/15 anni
- Allievi – 16/17 anni
- Juniores – 18/19 anni
- Promesse – 20/22 anni
- Seniores - 23 e oltre
- Amatori – 23/34 anni
- Master – 35 e oltre

ATLETICA LEGGERA

Gli Organi Istituzionali e le Figure riconosciute

IAAF – Federazione Internazionale

EAA – Federazione Europea

FIDAL – Federazione Italiana
- Organi periferici
  - CC.RR. - Comitati Regionali
  - CC.PP. – Comitati Provinciali

Società
- Dirigente
- Tecnico
- Atleta
- Medico / Paramedico

Giudice

Agente degli atleti

Cronometrista (Federazione Autonoma)

Le Qualifiche TECNICHE

1° Livello	ISTRUTTORE
2° Livello	ALLENATORE
3° Livello	ALLENATORE SPECIALISTA

ATLETICA LEGGERA

La PISTA

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per le CORSE

ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per i SALTI

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per i LANCI

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

ATLETICA LEGGERA
Gli STRUMENTI del Tecnico

- Cronometro
- Decametro
- Cardiofrequenzimetro
- Foto/Videocamera
- ....

ATLETICA LEGGERA

Le SCARPE

da Training

Specialistiche

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per gli Esercizi e per i Giochi

- ❑ Cerchi
- ❑ Coni
- ❑ Funicelle
- ❑ Elastici
- ❑ Pedane
- ❑ Scatoloni
- ❑ Panche
- ❑ Palle (di tutte le dimensioni e pesi)
- ❑ Over / Ostacoli
- ❑ Bacchette
- ❑ Bastoni
- ❑ Vortex
- ❑ ….

Jamaica
2163
Correre

&

Marciare

DAL CAMMINARE AL

Vedi sequenza

MARCIARE AL

CORRERE

Lo Sprint

Vedi Bolt

Vedi Sequenza

Lo Sprint

Fase di Appoggio

Lo Sprint

Fase di Volo

Corse di Medie e Lunghe Distanze

Vedi Baldini laterale

Vedi Baldini dorsale

Vedi Romagnolo

Nelle corse di medie e lunghe distanze
l'ampiezza e la frequenza del passo devono essere adeguate alla velocità e alla durata della prova

La Staffetta

Gli Ostacoli

Gli Ostacoli

Visione frontale

Corsa con Siepi

Passaggio della riviera

Giochiamo a

CORRERE

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Gioco di velocità

Gioco di staffetta

Gioco con ostacoli

Gioco di resistenza

Marcia

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

La Tecnica

SINGOLO APPOGGIO | DOPPIO APPOGGIO | *SINGOLO APPOGGIO* | DOPPIO APPOGGIO

Vedi Schwazer

La fase di appoggio singolo

Appoggio posteriore

La fase di doppio appoggio

Saltare

Lungo

Vedi Howe

Triplo

RINCORSA TACCO "HOP" PASSO "STEP" SALTO "JUMP"

Vedi Donato

Alto

ATTERRAGGIO VALICAMENTO-VOLO STACCO RINCORSA

Vedi Di Martino

Asta

RINCORSA IMBUCATA - STACCO -OSCILLAZIONE * - VALICAMENTO - ATTERRAG.

1-ROVESCIAMENTO
2-INFILATA
3- ROTAZIONE

Asta

Vedi Gibilisco

Giochiamo a

SALTARE

Saltare e Atterrare liberamente

Cacciare e Saltare

Saltare a staffetta

Saltare a inseguimento

Lanciare

Giavellotto

RINCORSA PREPARAZIONE RILASCIO RECUPERO

Vedi Sequenza

Peso (tecnica lineare)

PREPARAZIONE - COSTRUZIONE DEL MOMENTO – RILASCIO – RECUPERO

Vedi sequenza

Peso (tecnica rotatoria)

PREPARAZIONE - GIRO – RILASCIO – RECUPERO

Vedi sequenza

Disco

PREPARAZIONE - GIRO – RILASCIO – RECUPERO

Vedi sequenza

Martello

PRELIMINARE - PRIMO GIRO – SECONDO GIRO - TERZO GIRO - RILASCIO

Vedi Salis

Vedi Vizzoni

Giochiamo a

LANCIARE

Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Lanciare e Sprintare

Giavellotto

Colpire i bersagli

Giavellotto

Palla sopra la corda

Peso

Seguire la palla

Peso

Lanciare cerchi in una bandierina

Disco

Colpire e tirare giù scatoloni

Disco

Corso di formazione per Aspirante Tecnico

Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Progetto di

Piero Incalza

Hanno collaborato:

Antonio Laguardia = Corse

Claudio Mazzaufo = Salti

Francesco Angius = Lanci

Le immagini sono tratte dal manuale IAAF "Corri – Salta – Lancia" (versione italiana)

Filmati e foto-sequenze dall'archivio Fidal – Centro Studi & Ricerche

Corso di formazione per Aspirante Tecnico

Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera

FIDAL

Federazione Italiana Di Atletica Leggera

Centro Studi & Ricerche