

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



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					

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





Indoor



Corsa

Montagna



Cross



Strada



ATLETICA LEGGERA

Le Categorie Federali degli Atleti



Esordienti - 6/11 anni

Ragazzi – 12/13 anni

Cadetti - 14/15 anni

Allievi – 16/17 anni

Juniors – 18/19 anni

Promesse – 20/22 anni

Seniores - 23 e oltre

Amatori – 23/34 anni

Master – 35 e oltre

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





IAAF – Federazione Internazionale

EAA – Federazione Europea

FIDAL – Federazione Italiana

Organi periferici

CC.RR. - Comitati Regionali

CC.PP. – Comitati Provinciali

Dirigente

Tecnico

Atleta

Medico / Paramedico

Società

Giudice

Agente degli atleti

Cronometrista (Federazione Autonoma)



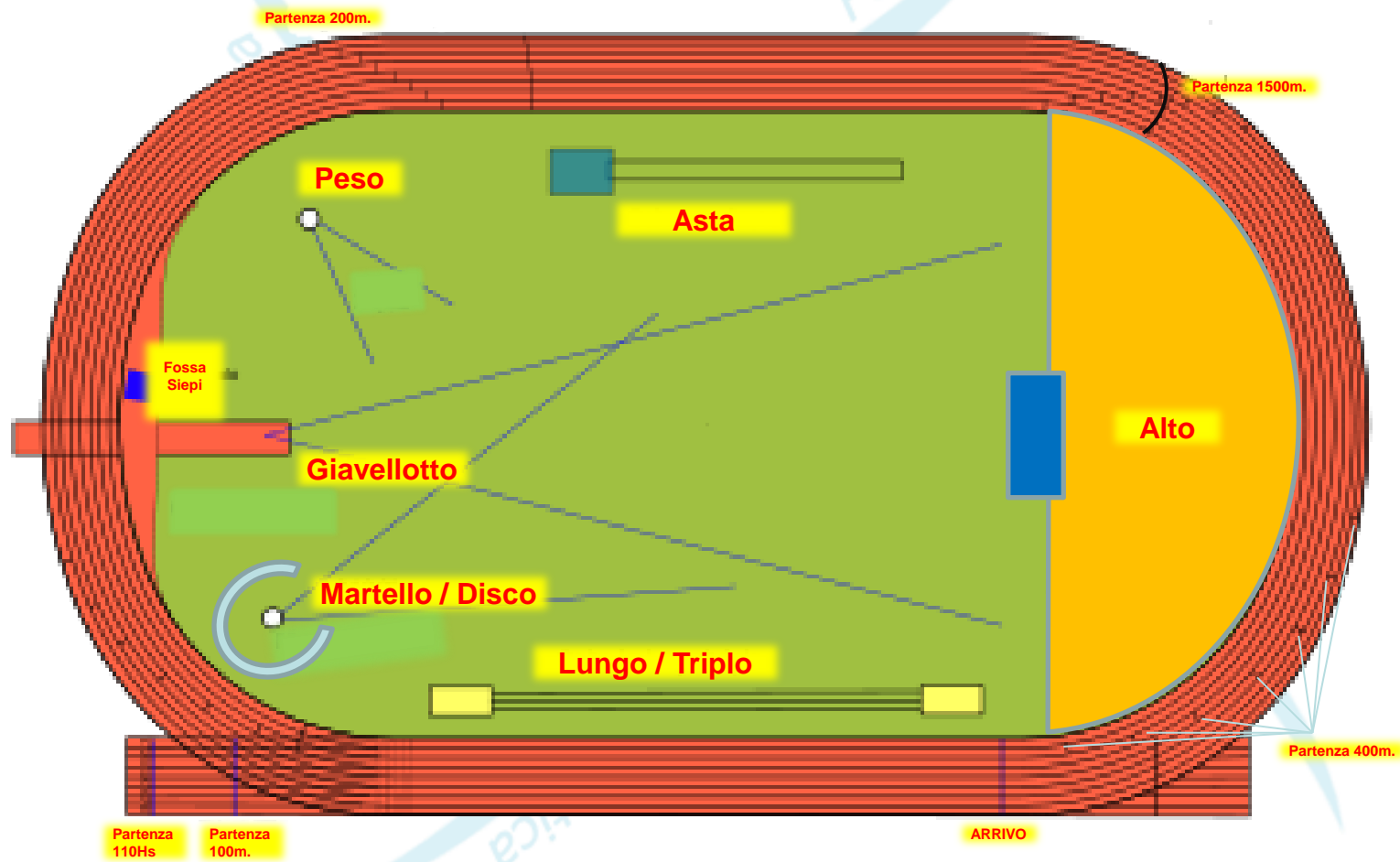
ATLETICA LEGGERA

Le Qualifiche TECNICHE



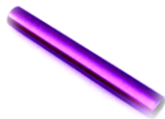
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per le CORSE



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

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per i SALT



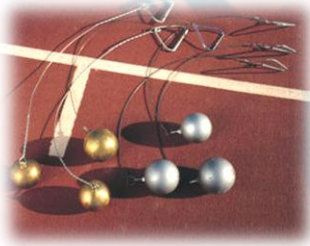
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



ATLETICA LEGGERA

Gli ATTREZZI per i LANCI



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

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



ATLETICA LEGGERA

Gli STRUMENTI del Tecnico



- ☐ Cronometro
- ☐ Decametro
- ☐ Cardiofrequenzimetro
- ☐ Foto/Videocamera
- ☐





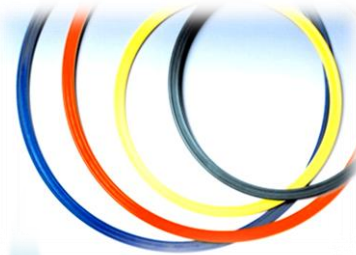
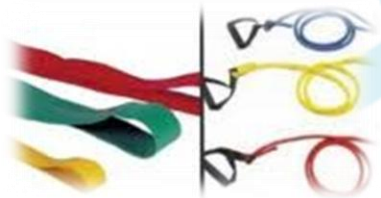
da Training

Specialistiche





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



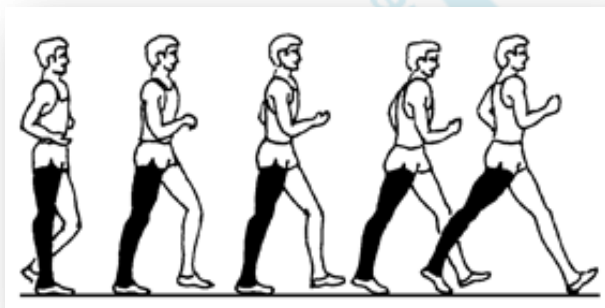


&





DAL CAMMINARE AL

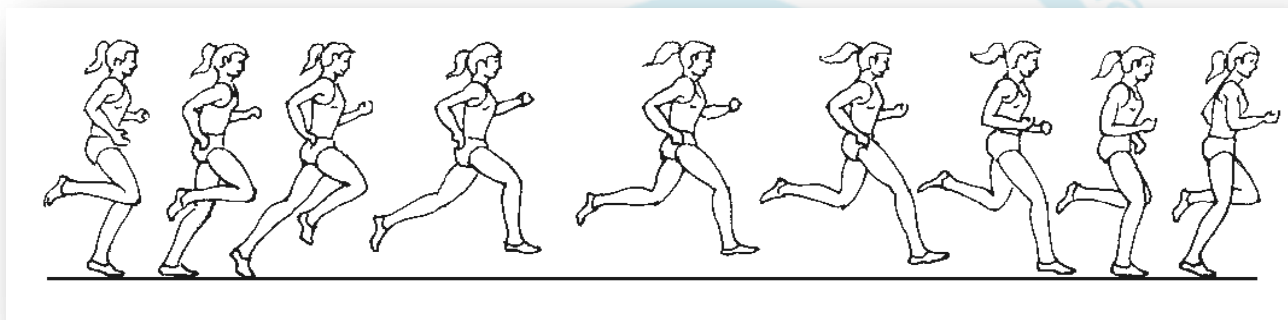


Vedi sequenza

MARCIARE AL



CORRERE





Lo Sprint

➡ Vedi Bolt



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

VOLO

APPOGGIO

VOLO

APPOGGIO

VOLO

➡ Vedi Sequenza





Lo Sprint



Fase di Appoggio





Lo Sprint



Fase di Volo





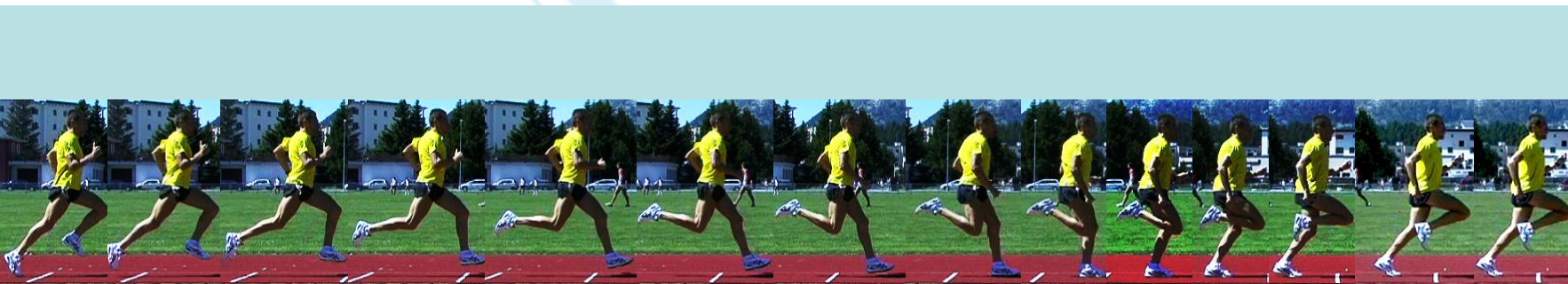
Corse di Medie e Lunghe Distanze



Vedi Baldini laterale

Vedi Baldini dorsale

Vedi Romagnolo

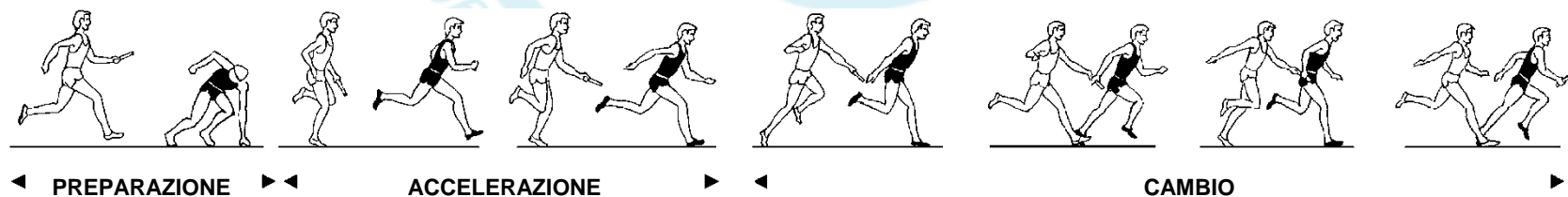


Nelle corse di medie e lunghe distanze
l'ampiezza e la frequenza del passo devono essere adeguate alla velocità e alla durata
della prova

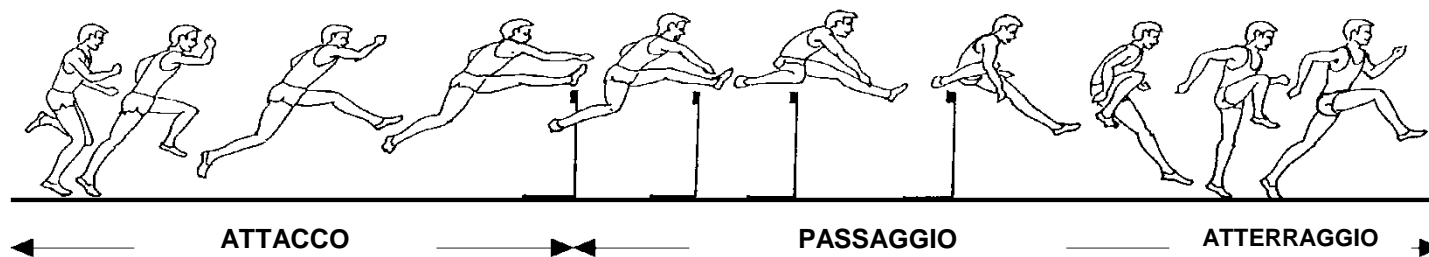




La Staffetta

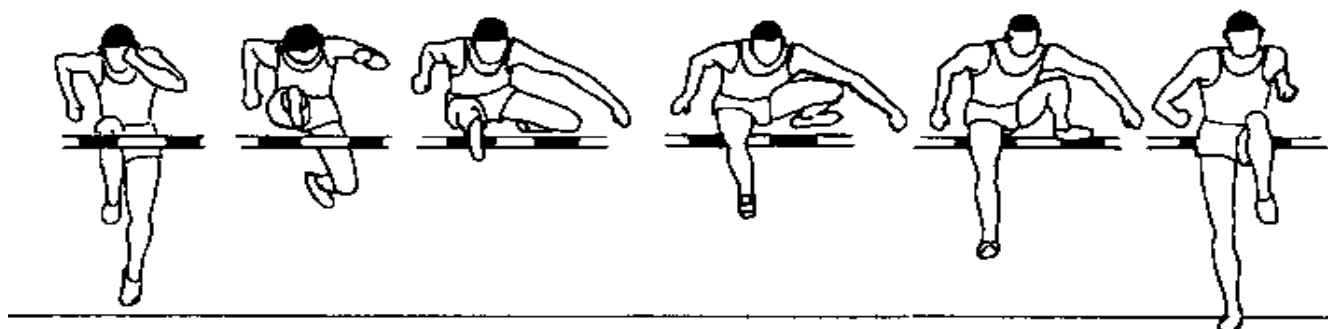


Gli Ostacoli





Gli Ostacoli



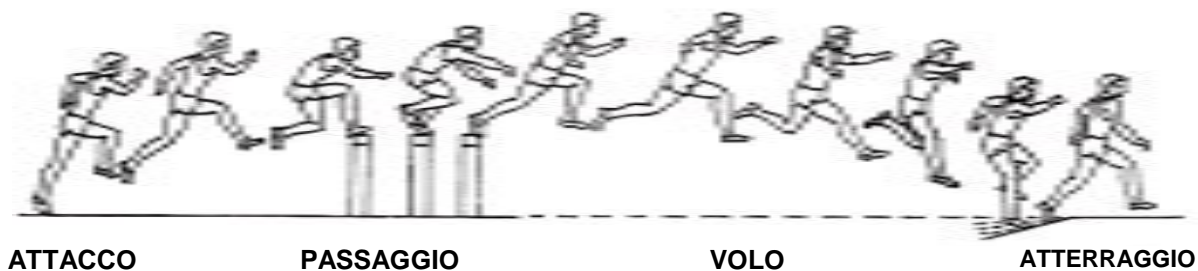
Visione frontale





Corsa con Siepi

Passaggio della riviera





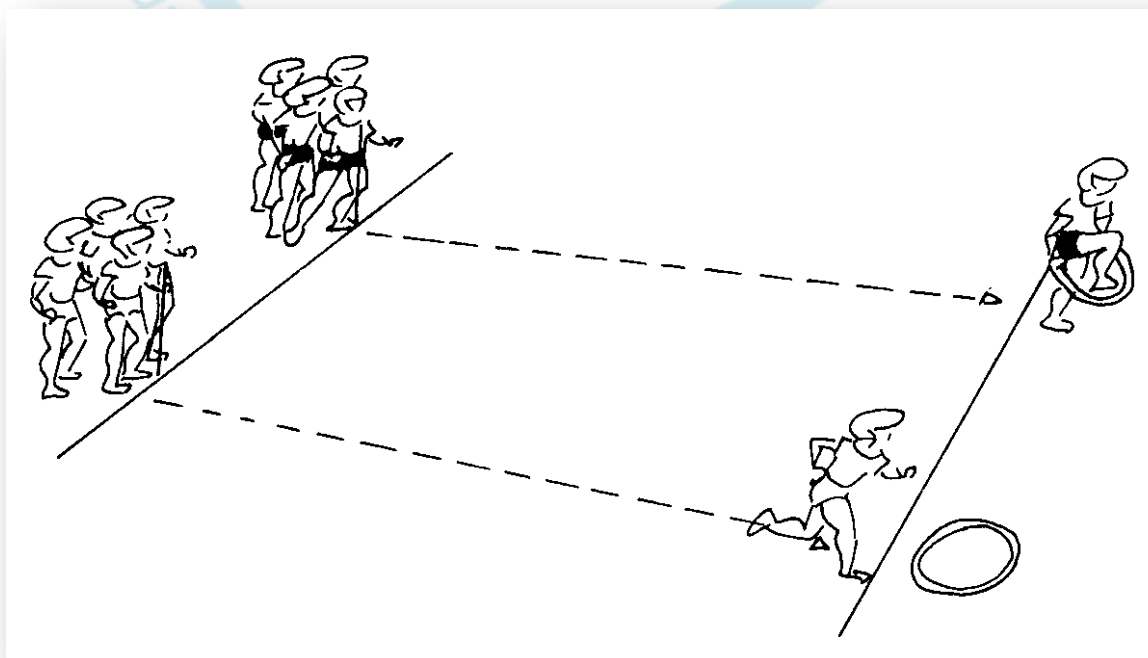
Giochiamo a

CORRERE



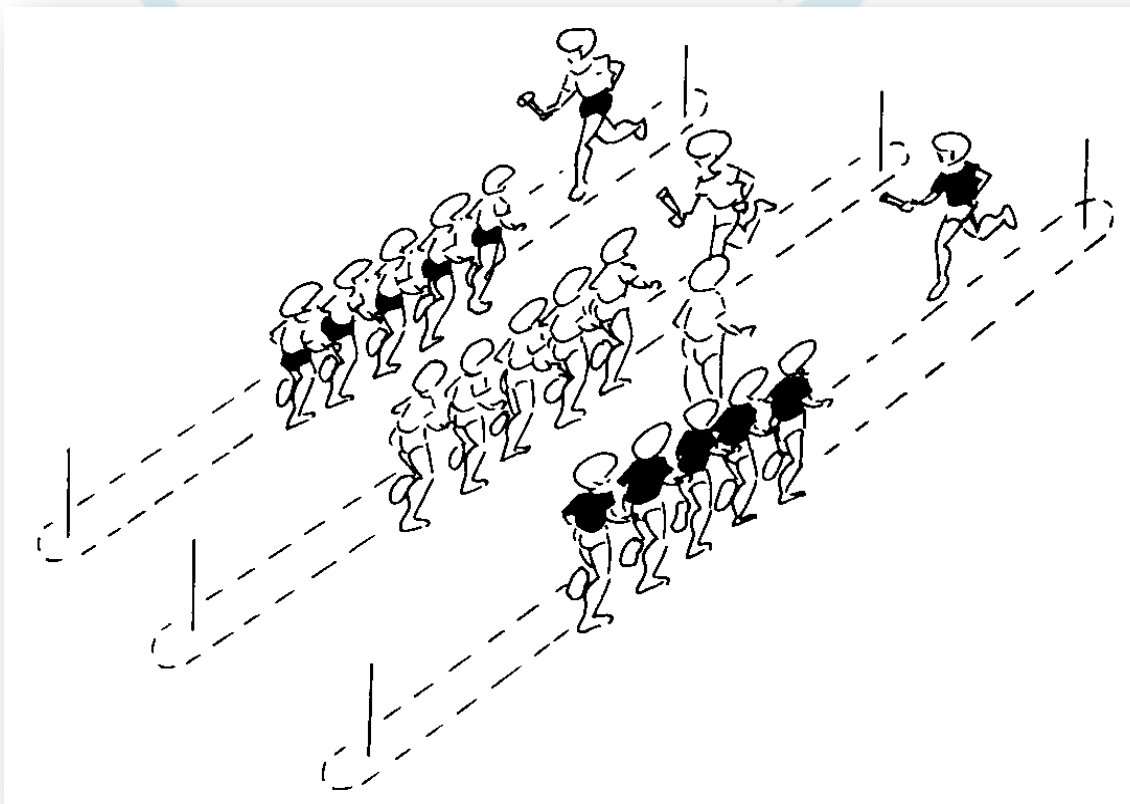


Gioco di velocità



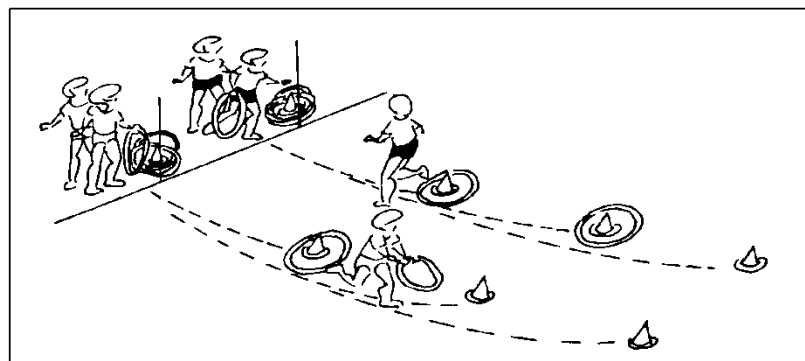
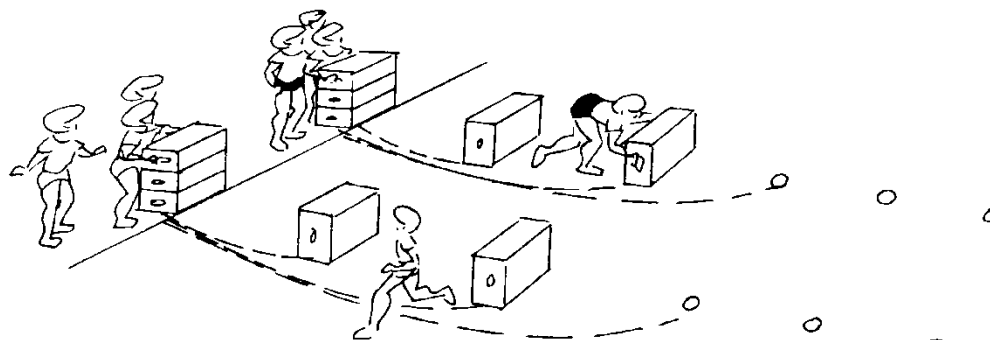


Gioco di staffetta



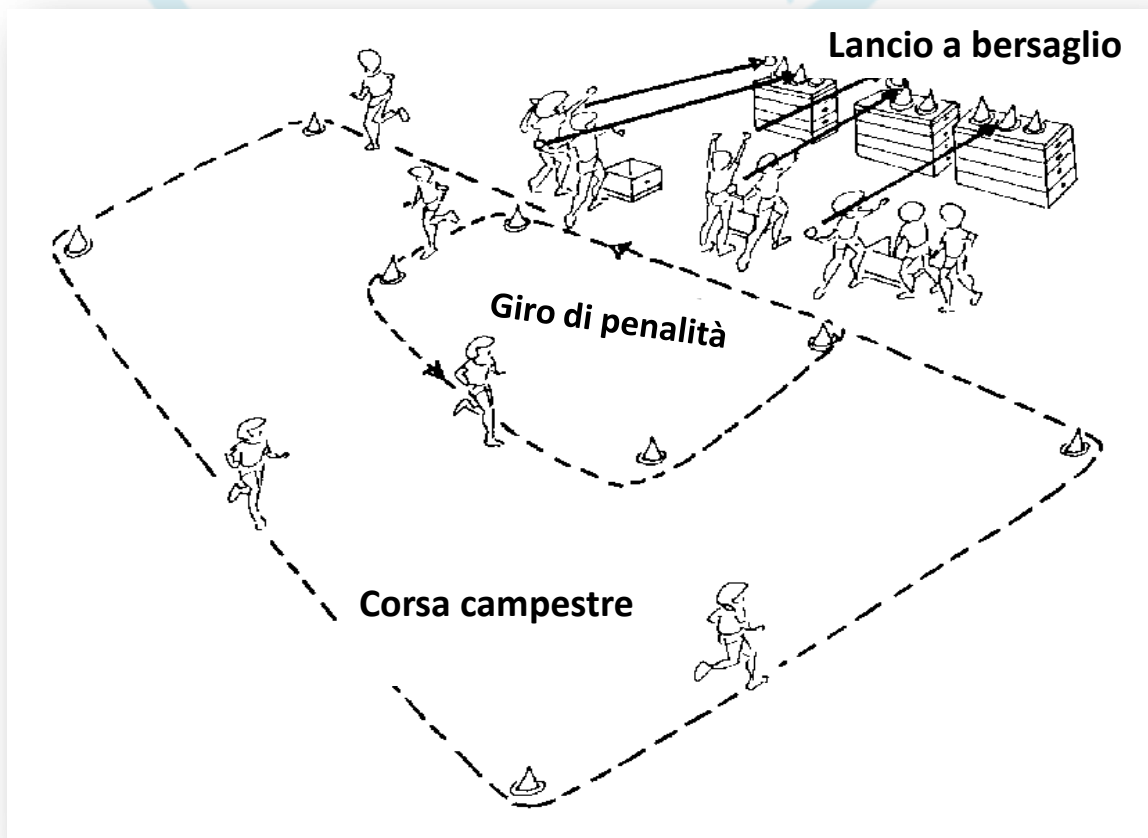


Gioco con ostacoli





Gioco di resistenza





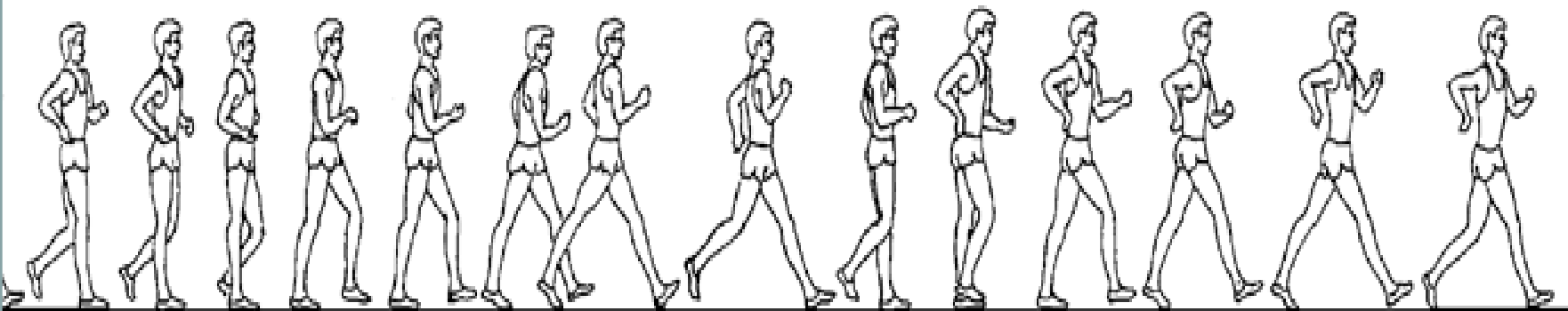
Marcia

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

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche



La Tecnica



SINGOLO
APPOGGIO

DOPPIO
APPOGGIO

SINGOLO
APPOGGIO

DOPPIO
APPOGGIO



Vedi Schwazer

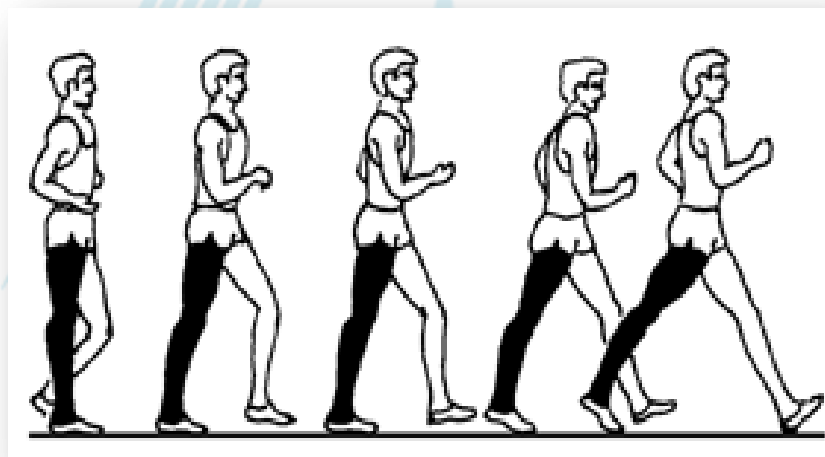
Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche

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



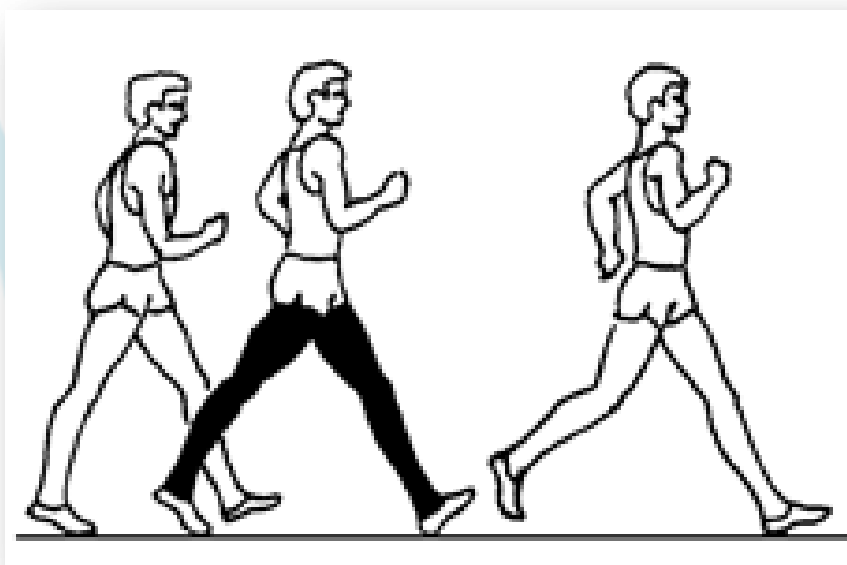
La fase di appoggio singolo

Appoggio posteriore





La fase di doppio appoggio



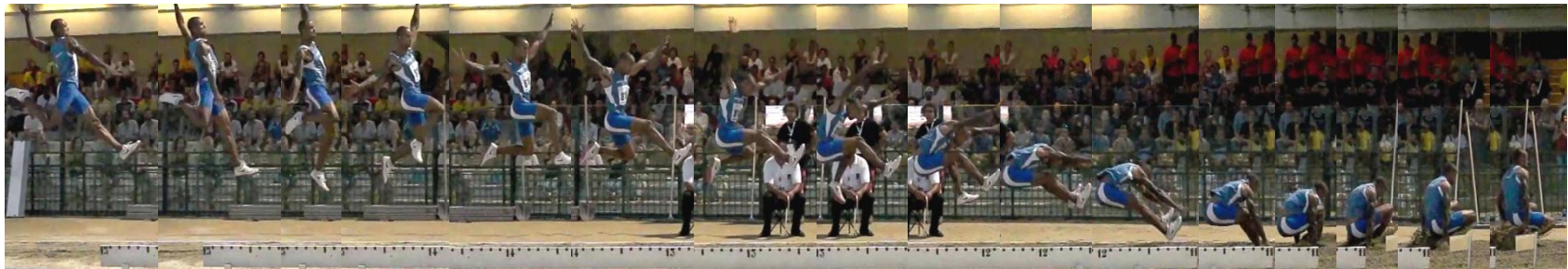
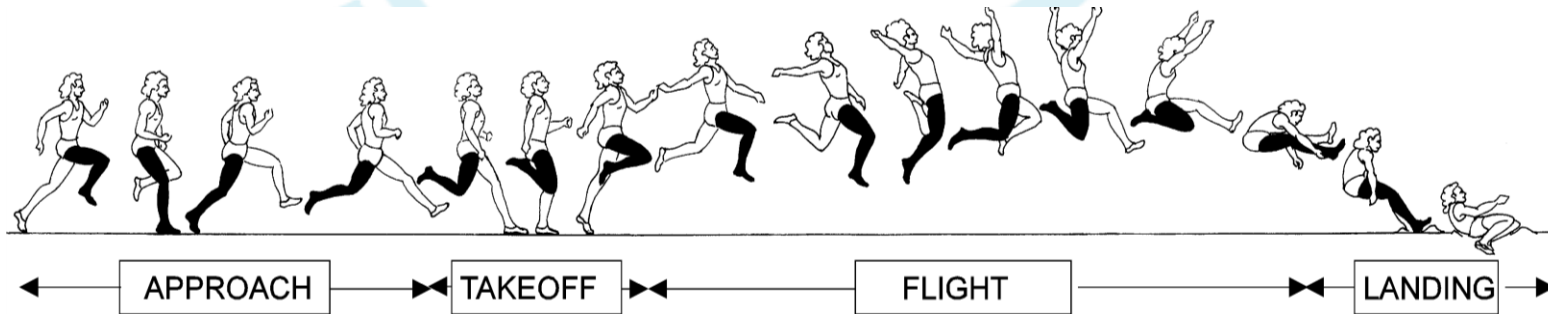


Saltare



La Tecnica

Lungo



➡ Vedi Howe

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche

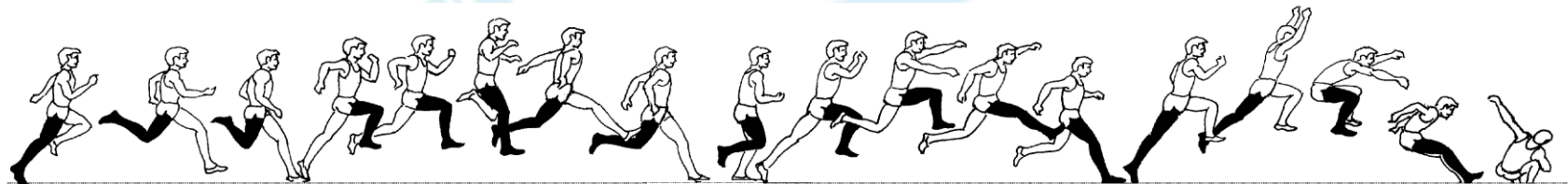
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





La Tecnica

Triplo



RINCORSA

TACCO "HOP"

PASSO "STEP"

SALTO "JUMP"



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



Vedi Donato

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche





La Tecnica

Alto



ATTERRAGGIO

VALICAMENTO-VOLO

STACCO

RINCORSA



Vedi Di Martino

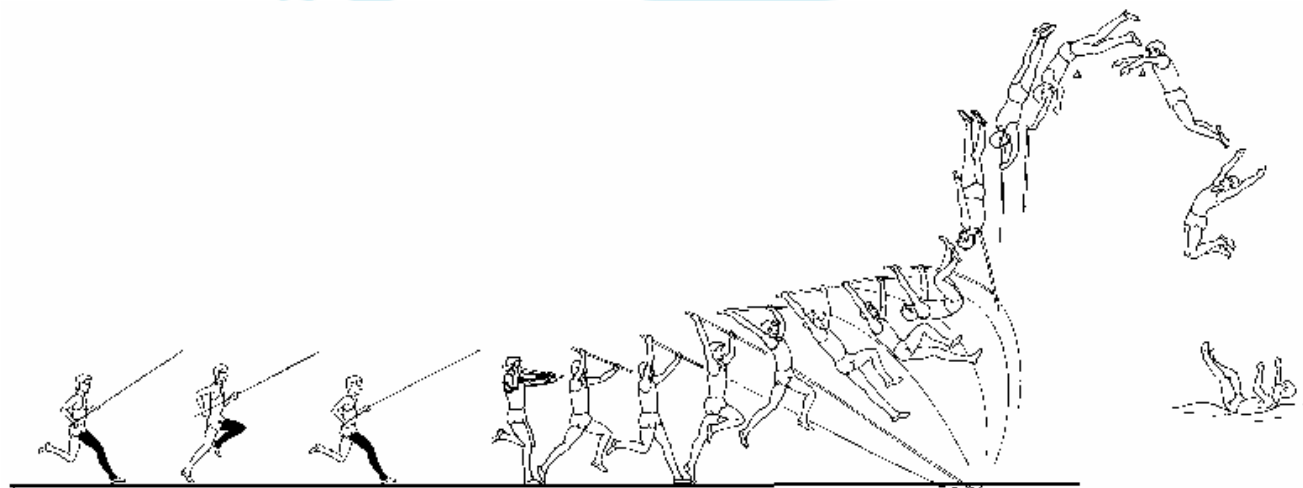
Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche

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





Asta



RINCORSA

IMBUCATA - STACCO - OSCILLAZIONE * - VALICAMENTO - ATTERRAG.
1-ROVESCIAIMENTO
2-INFILATA
3- ROTAZIONE





Asta



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



Vedi Gibilisco





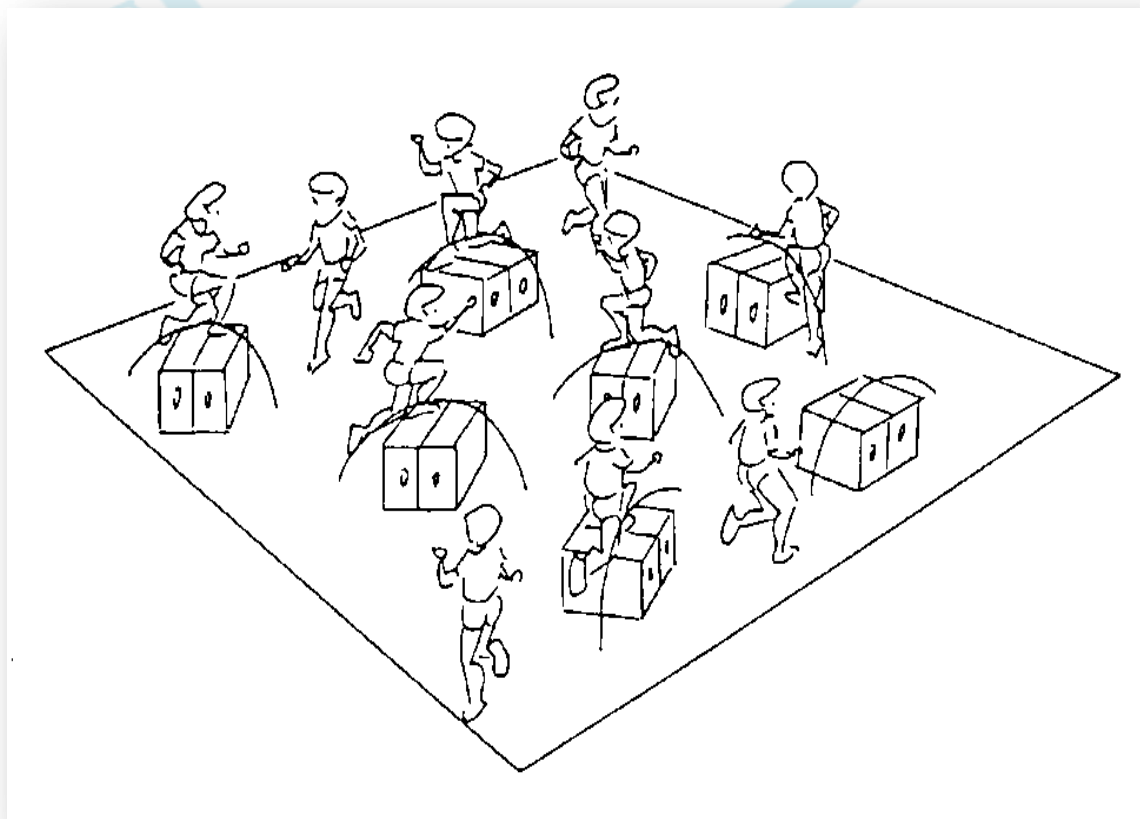
Giochiamo a

SALTARE





Saltare e Atterrare liberamente

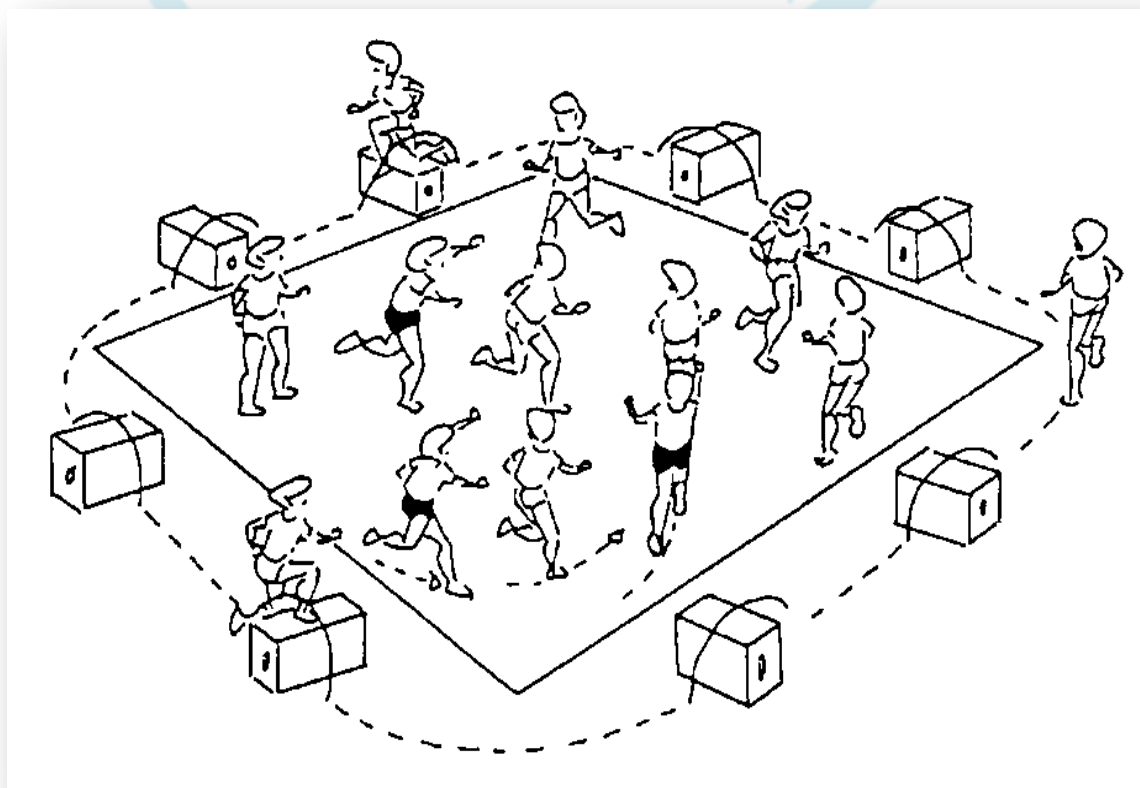


Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





Cacciare e Saltare

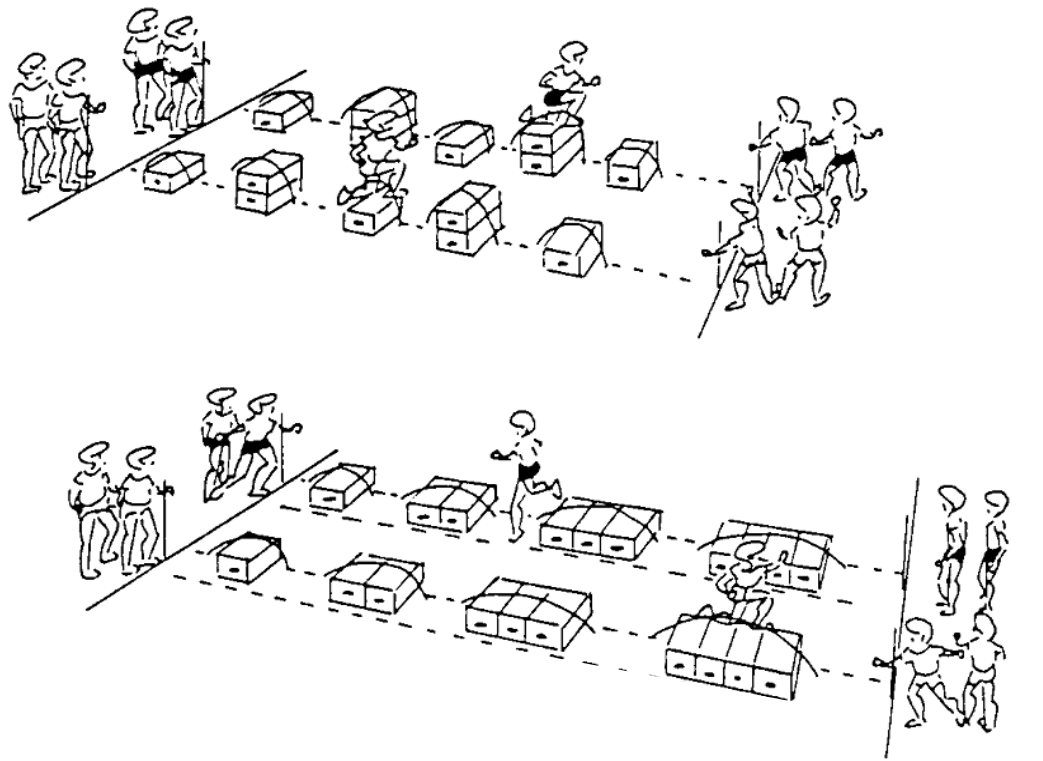


Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)



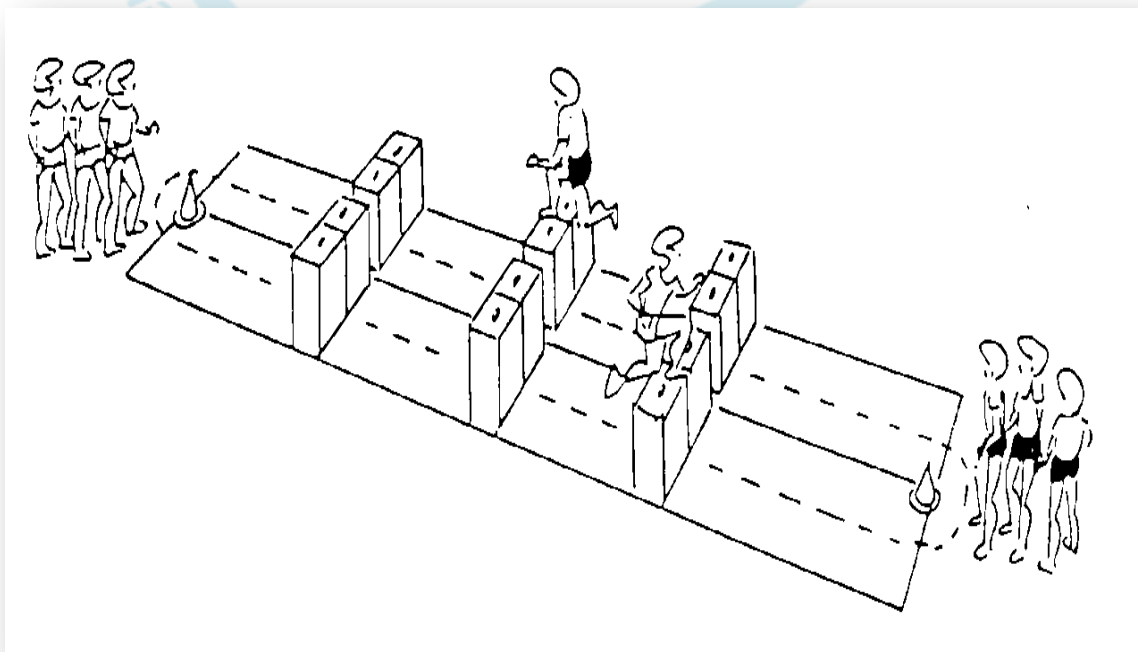


Saltare a staffetta





Saltare a inseguimento

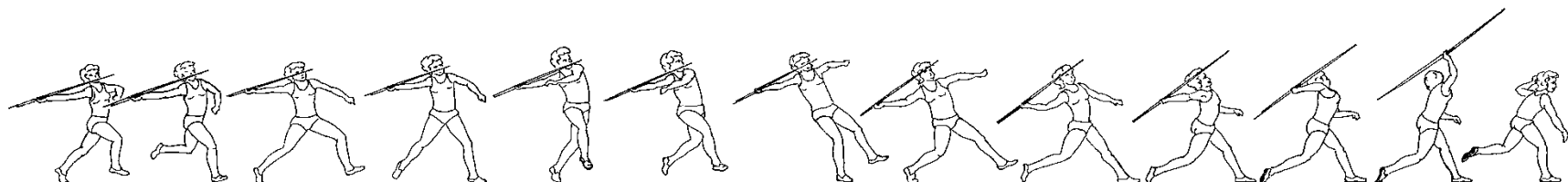




Lanciare



Giavellotto



RINCORSA

PREPARAZIONE

RILASCIO

RECUPERO



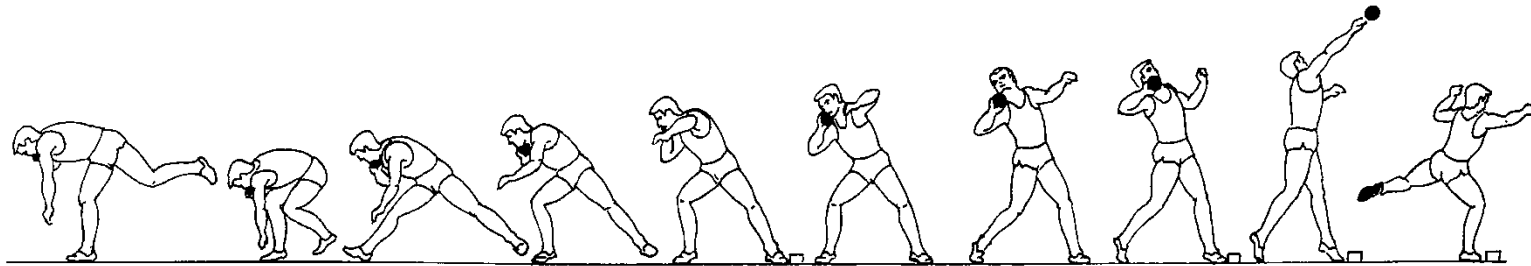
Vedi Sequenza





La Tecnica

Peso (tecnica lineare)



PREPARAZIONE

-

COSTRUZIONE DEL MOMENTO

-

RILASCIO

-

RECUPERO



Vedi sequenza

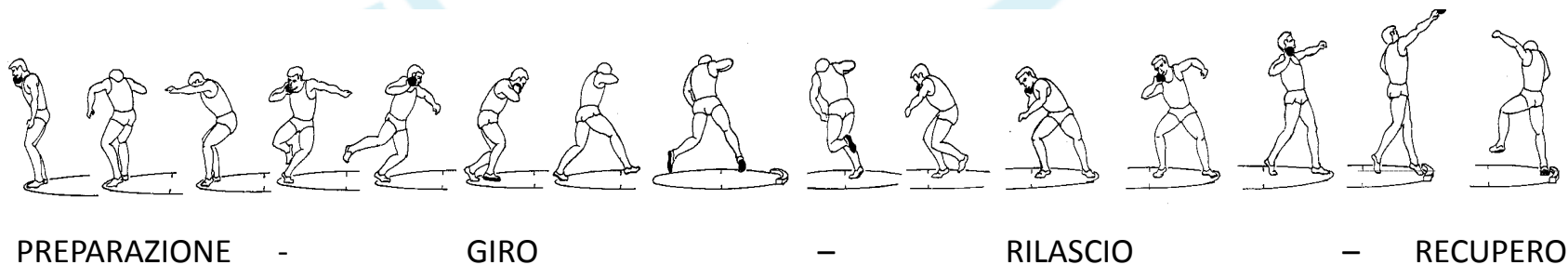
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





La Tecnica

Peso (tecnica rotatoria)



Vedi sequenza

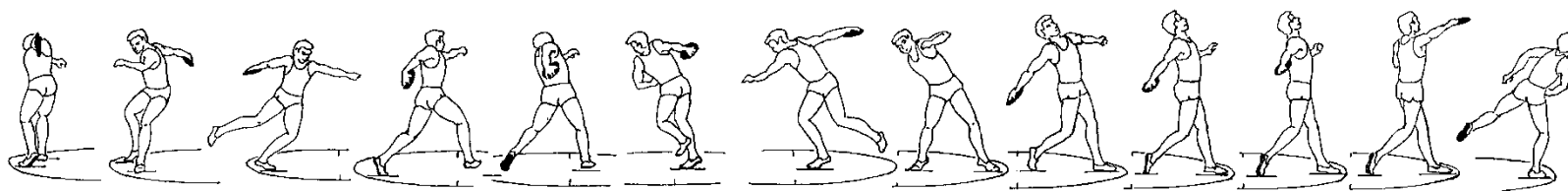
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)





La Tecnica

Disco



PREPARAZIONE

-

GIRO

-

RILASCIO

-

RECUPERO



Vedi sequenza





Martello



➡ Vedi Salis

➡ Vedi Vizzoni





Giochiamo a

LANCIARE

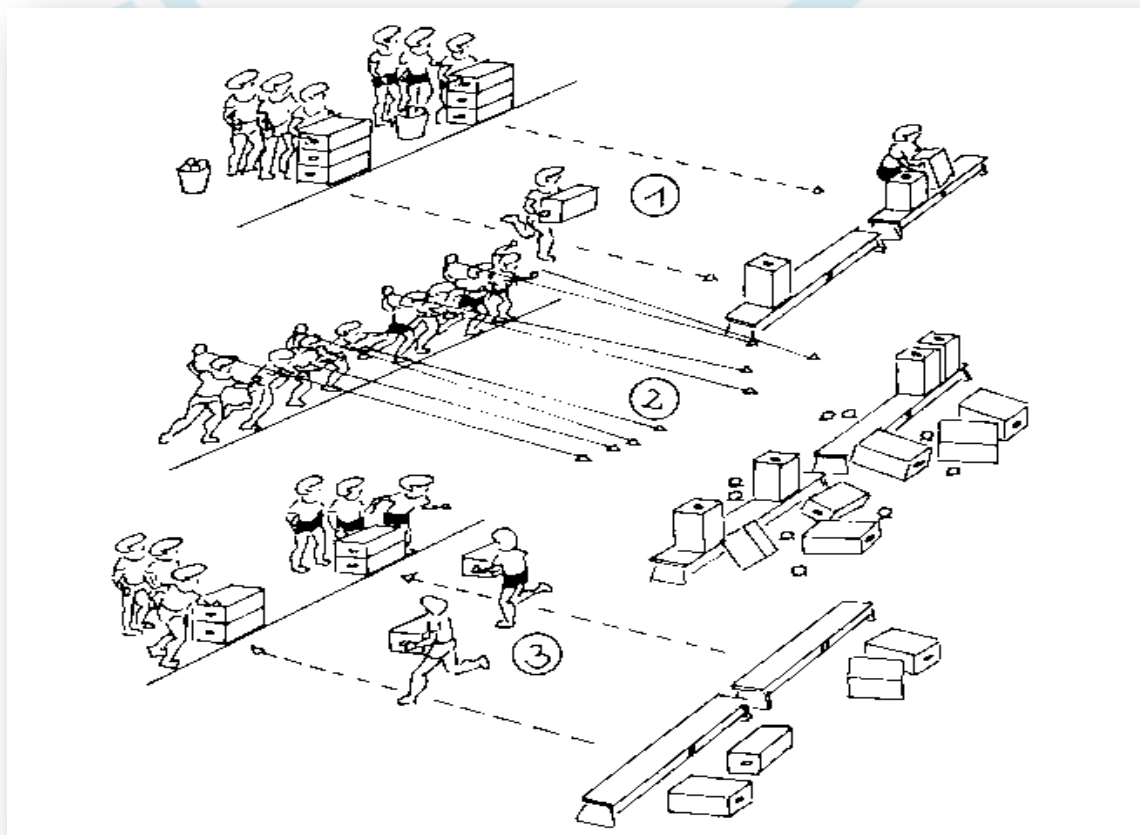
Corso di formazione per Aspirante Tecnico
Propedeutico al Corso di 1° Livello (Istruttore)

Introduzione all'Atletica Leggera
Centro Studi & Ricerche





Lanciare e Sprintare

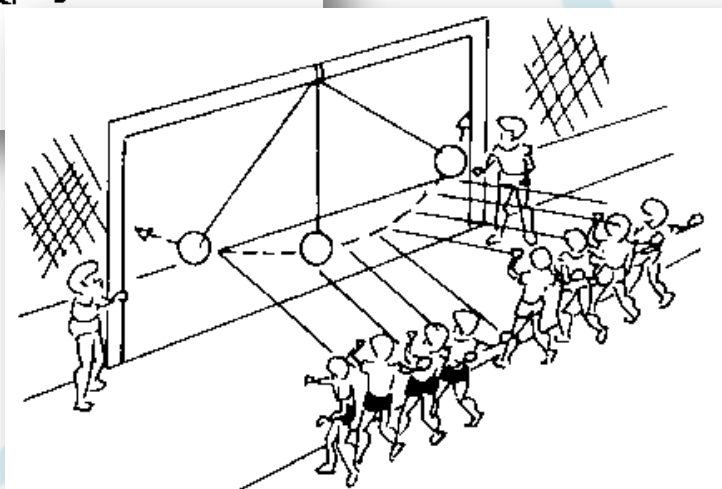
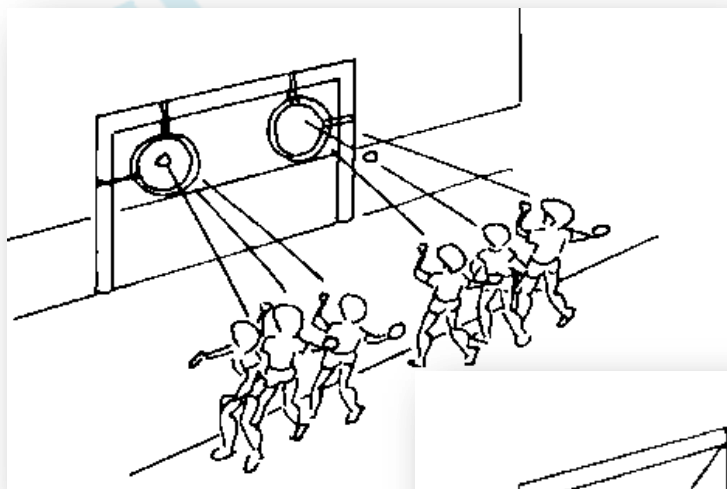


Giavellotto





Colpire i bersagli

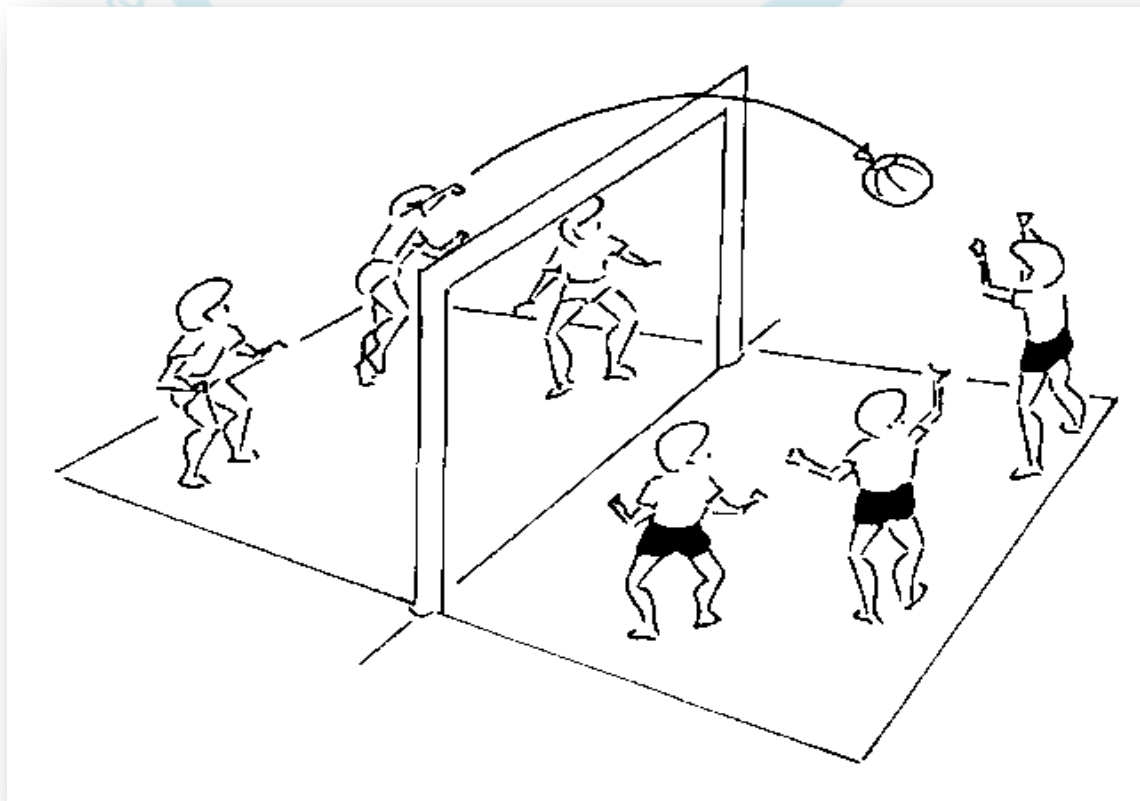


Giavellotto





Palla sopra la corda

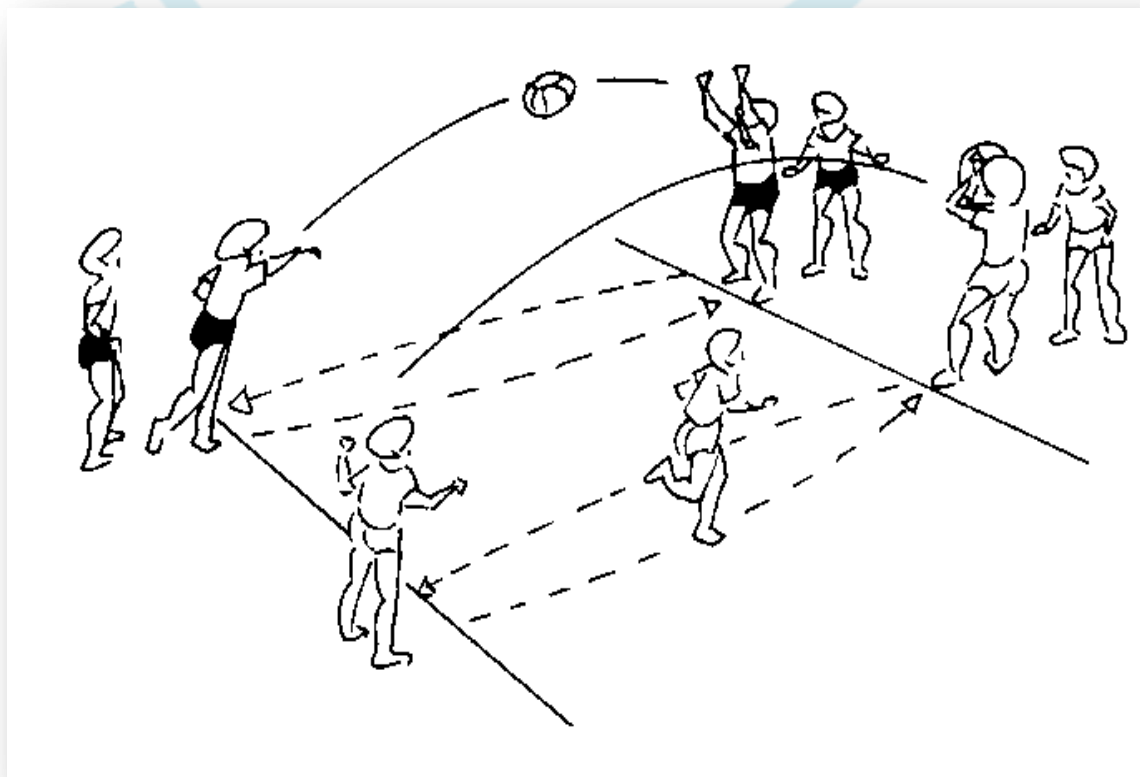


Peso





Seguire la palla

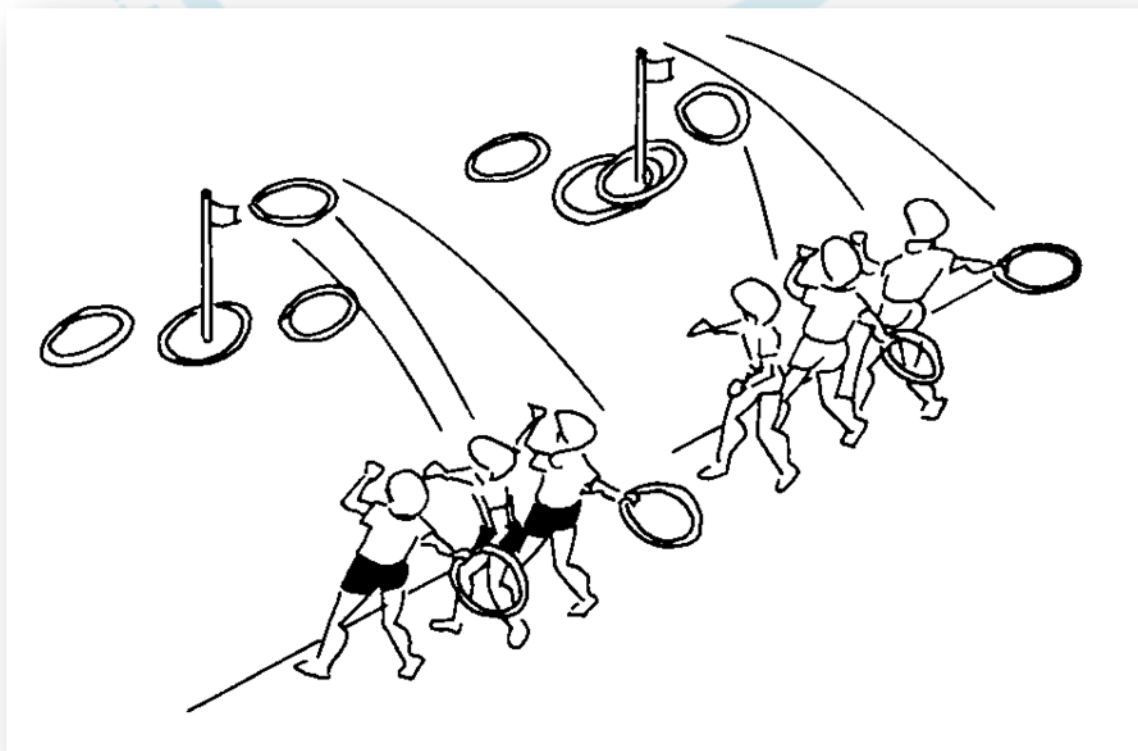


Peso





Lanciare cerchi in una bandierina

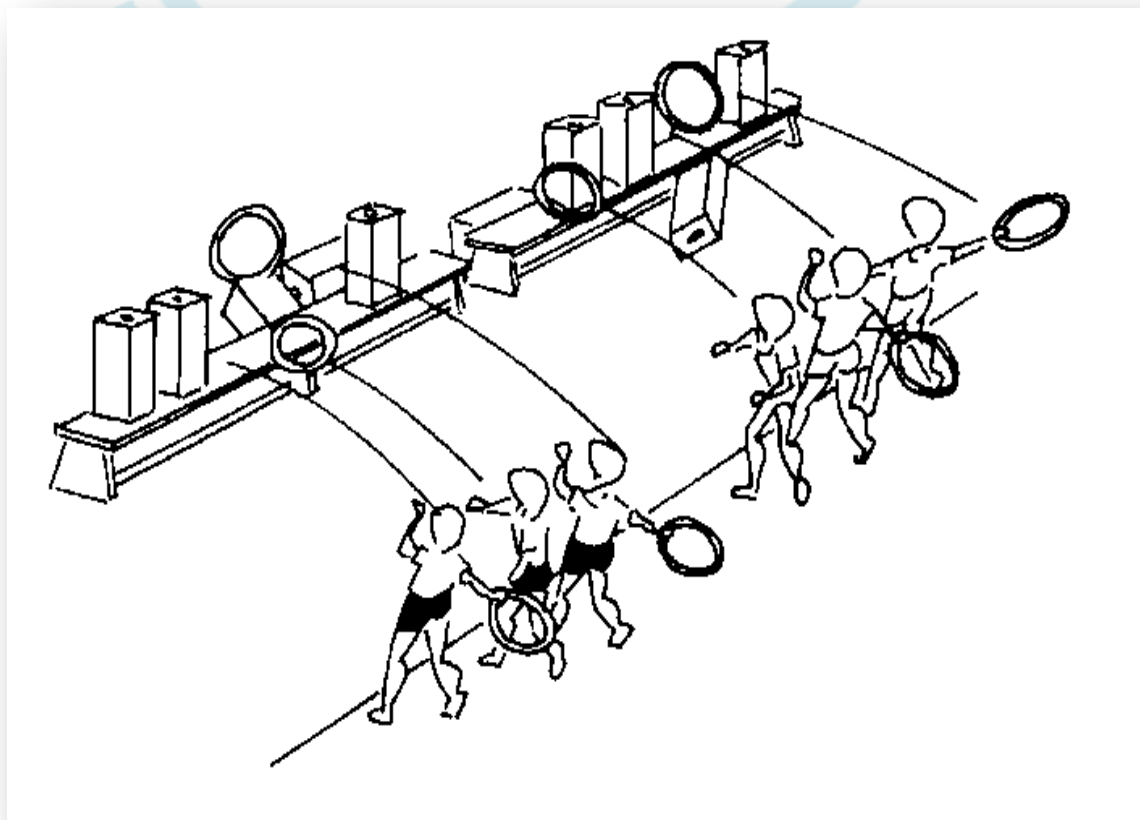


Disco





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 Mazzaufu = 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