

Descrizioni dei contenuti

- Elementi di organizzazione sportiva e federale
- Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
- Filosofia del Coaching
- Introduzione all'anatomia
- Introduzione alla fisiologia
- Crescita maturazione e sviluppo
- **Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità motorie**
- Il Talento
- Kids'Athletics
- Utilizzo attrezzi Kids'

Sviluppo delle capacità e apprendimento delle abilità motorie



Quali sono gli elementi del movimento che dobbiamo conoscere?

❑ **La coordinazione (capacità coordinative)**

- ❑ è determinante per apprendere, regolare e controllare nuovi movimenti e per risolvere compiti in maniera rapida e finalizzata
- ❑ lo sviluppo tempestivo della c. è decisivo per migliorare in futuro.

❑ **Gli schemi motori di base**

- ❑ Sono le basi naturali del movimento

❑ **Le abilità motorie**

- ❑ Sono automatismi *prodotto dell'insegnamento* e della ripetizione motoria e sono caratterizzati da *razionalità ed efficacia*

❑ Le abilità motorie diventano **abilità tecniche** con la pratica di uno sport

❑ Le **capacità condizionali** sono le risorse organico-muscolari: **forza, velocità, resistenza**

Schemi motori di base

salire, stare in equilibrio, saltare in basso, correre, saltellare saltare, andare carponi, rotolare, fare capovolte, spingere, tirare, arrampicarsi, stare appeso e dondolarsi, portare, inizia presa al volo, forme di lancio (con un braccio, dal petto, dal basso, da sopra la testa) passare, tirare su un bersaglio.

Modificazioni negli schemi motori da 4 a 7 anni



A light blue rectangular box with a black border. Inside, the word 'CORRERE' is written in red, bold, uppercase letters. A light blue arrow points to the right from the right side of the box.

CORRERE

corsa veloce

corsa di resistenza



A light blue rectangular box with a black border. Inside, the word 'SALTARE' is written in red, bold, uppercase letters. A light blue arrow points to the right from the right side of the box.

SALTARE

salto in alto

salto in lungo



A light blue rectangular box with a black border. Inside, the word 'LANCIARE' is written in red, bold, uppercase letters. A light blue arrow points to the right from the right side of the box.

LANCIARE

vari tipi di lancio

lancio su bersagli

Osservazione del Coach

- ▶ Osservare **costantemente** le capacità di coordinazione (coordinative) e focalizzarsi su:
 - movimenti corretti fatti nel momento giusto
 - senza grande sforzo, fisiologicamente efficaci
 - non affrettati, azioni altamente coordinate
 - capaci di essere eseguiti in velocità ed accuratezza
 - consistenza e scioltezza dei movimenti
 - il risultato prefisso che viene raggiunto

Tecnica e Coordinazione

► Le **abilità motorie** sono:

- “aperte” (es. sport di situazione) o “chiuse” (quasi tutte dell’AL)
- da quelle semplici verso quelle complesse

► « Ciò che è **semplice** per una persona può essere **complessa** per un’altra »

► Le **tecniche sportive** sono abilità motorie riferite alle singole specialità:

- costruite su presupposti coordinativi
- semplicemente la via più **efficiente** per raggiungere gli obiettivi della specialità
- riferite alla « biomeccanica applicata »



Le basi del movimento

L'apprendimento motorio

L'apprendimento motorio:

- è il risultato dell'esperienza e dell'allenamento
- non è osservabile
- produce cambiamenti permanenti
- fornisce la possibilità di effettuare movimenti abili
- è soggetto a variabilità nel singolo soggetto

Le fasi dell'apprendimento delle abilità:

- 1- grezza (cognitiva)
- 2- consolidamento
- 3- automatica o disponibilità variabile



Fasi di apprendimento delle abilità

1) Fase **iniziale**

- Stadio di conoscenza
- Impegnarsi su cosa si sta facendo

2) Fase **intermedia**

- Stadio di apprendimento
- Consolidare le conoscenze

3) fase **avanzata**

- Automatizzazione e variabilità



La fase iniziale

Il ruolo del coach:

- **brevi** discussioni sull'abilità da apprendere
- **dimostrazione** e spiegazione
- usare un metodo di insegnamento che consenta al principiante di praticarla sufficientemente bene



La fase intermedia

- Svilupparlo attraverso una **pratica regolare**
 - arricchire il programma motorio che era iniziato nello stadio precedente
 - imparare facendo: la densità del programma deve essere organizzata dal coach
- Gli atleti necessitano di:
 - essere motivati ad imparare
 - conoscere se quello che stanno facendo è **corretto**.
- Dare **feedback corretti**
- Non esiste una tempistica per lo stadio intermedio, essendo individuale.

La fase avanzata

► Per gli atleti

- essere capaci di mantenere un alto livello di performance
- **variazione** delle competizioni per quanto riguarda l'ambiente.
- raggiungere la padronanza dell'abilità motoria
- **'sentire'** le coordinazioni («occhio interno» feedback cinestetico)
- essere capaci di valutarsi in modo efficace
- avere fiducia

► La fase avanzata dipende anche da:

- **velocità**
- **forza** soprattutto **rapida**



Sommario dell'apprendimento delle abilità

- ▶ Il processo di apprendimento non si può vedere direttamente
- ▶ L'apprendimento delle abilità può essere valutato:
 - ▶ osservando i cambiamenti della prestazione coordinative in allenamento
 - ▶ competendo: migliorare le coordinazioni = miglioramento della performance
- ▶ Il processo di apprendimento delle abilità passa sempre attraverso 3 fasi:
 - ▶ iniziale
 - ▶ intermedio
 - ▶ avanzato

Apprendere una nuova abilità coinvolge precedenti aspetti di movimento già acquisiti ora inseriti in nuovi modelli motori

Sommario dell'apprendimento delle abilità

- ❑ **Imparare significa creare un nuovo *programma motorio*** che si concretizza in una somma di istruzioni per eseguire una nuova abilità.
- ❑ **Il problema più grande dell'insegnamento** durante la **fase iniziale** è comunicare in termini generali come utilizzare le nuove abilità quale che sia il **programma motorio** che deve cominciare a svilupparsi
- ❑ **Il problema più grande dell'insegnamento** durante la **fase intermedia** di apprendimento è quello di strutturare le **condizioni pratiche** e di dare **feedback** che aiutino lo sviluppo del **programma motorio**

Densità Motoria + Feedback di qualità = Programma motorio

Sommario di apprendimento delle abilità

- Gli atleti avanzano partendo dallo stadio intermedio apprendendo a sviluppare un “**feeling**” per una corretta performance coordinativa
- Il più grande problema durante lo *stadio di avanzamento* è:
 - disegnare condizioni **pratiche**
 - **motivare gli atleti per continuare ad imparare**
 - il raggiungimento dello stadio avanzato non significa che l'apprendimento delle abilità sia terminato
 - i limiti sono stati approcciati
 - l'apprendimento deve continuare se gli obiettivi non sono ancora stati raggiunti

Abilità Semplici - Metodi di Insegnamento

- Abilità sportive semplici
 - un individuo potrebbe *performare* anche con poca pratica
 - ciò è generalmente dovuto alla semplicità della coordinazione richiesta.
- Necessità di **corrette dimostrazioni tecniche da parte del coach**
- Ciò che appare semplice per **voi** potrebbe essere complesso per **altri**.
- **Variabilità**
- Circa l'80% dell'apprendimento si attua attraverso cosa viene **visto**.
- Comunemente vengono utilizzati due approcci per apprendere le abilità semplici:
 - ▶ metodo imitativo
 - ▶ dimostrazione / spiegazione / pratica / correzione del metodo

Metodo imitativo

- ▶ La semplice imitazione è sovente il miglior metodo per apprendere.
- ▶ Esso richiede:
 - corretta dimostrazione da parte del coach
 - l'atleta deve focalizzarsi su ciò che deve essere imitato o copiato

“Guardalo... Provalo”

- ▶ Se l'imitazione è corretta dovrebbe avvenire che:

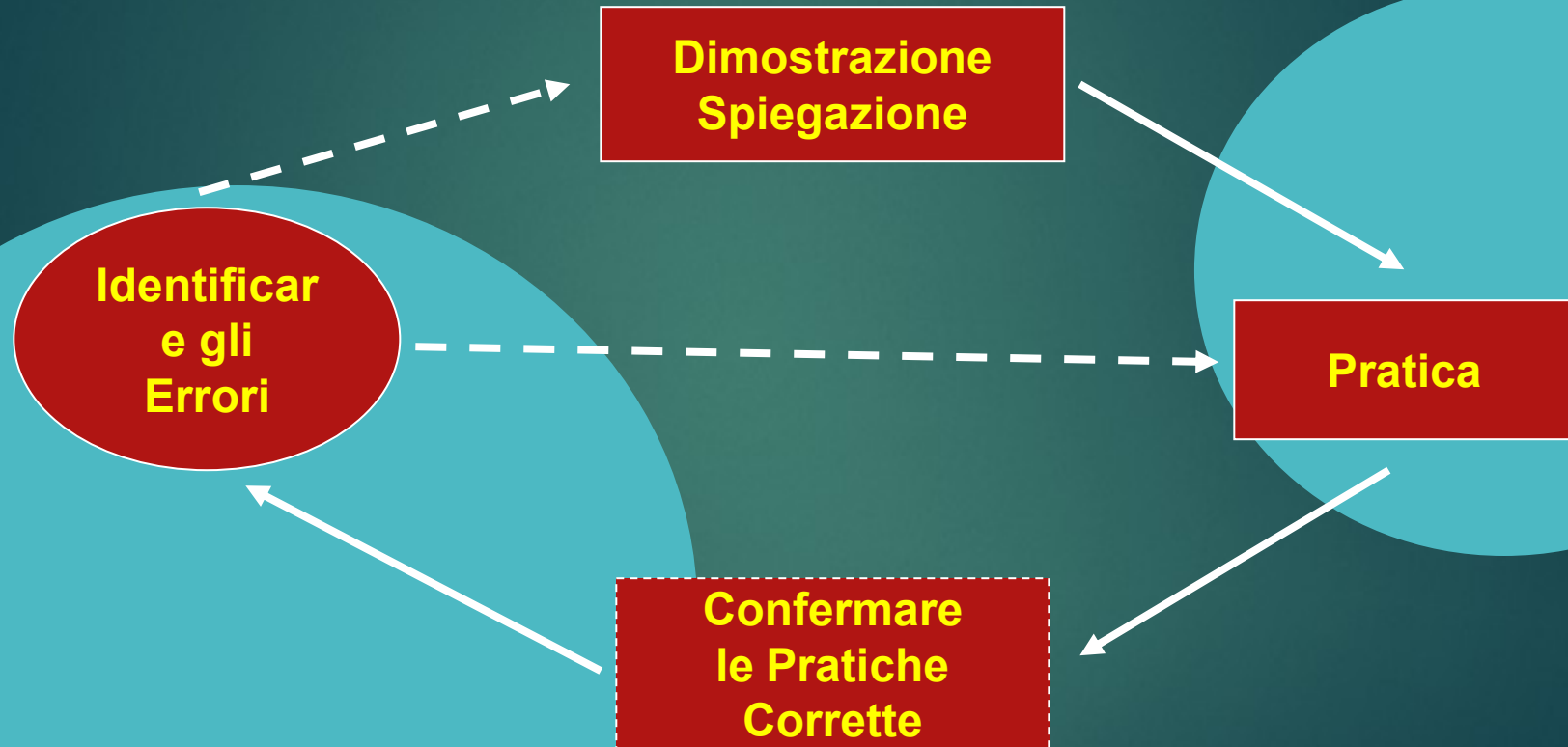
“sì, e' questo. Ora memorizza questo feeling e praticalo”

- ▶ Quando venissero richieste piccole correzioni, fatele, ma in modo chiaro.

Dimostrazione / Spiegazione / Pratica/ Metodo corretto

1. **Dimostrazione** preceduta da una breve spiegazione
2. Concedere tempo per **praticare**.
3. Osservare attentamente, guardando a...
 - azioni corrette
 - errori comuni.
4. **Dare feedback** mentre si continua a praticare.
5. Se necessario:
 - bloccare la pratica
 - richiamare alla tecnica corretta eliminando gli errori.
6. Serve ancora **praticare**
 - se necessario dettagliare maggiormente le **correzioni**.

Apprendimento delle coordinazioni Semplici



Abilità complesse - Metodi di insegnamento

- Abilità complesse
 - azioni / movimenti che un individuo non può facilmente imparare con il metodo utilizzato per le abilità semplici.
- Un coach competente dovrebbe essere capace di:
 - valutare gli atleti principianti
 - semplificare la coordinazione al loro livello
- L'approccio comunemente usato per insegnare le abilità complesse:
 - ▶ modellare
 - ▶ collegare



Modellare: modificare l'azione semplificandola

Un esempio: la “**ritmica** negli ostacoli”

Stadio 1 L'atleta **sprinta** partendo da una linea superando 5– 8 barre piazzate **sulla pista** in modo che l'atleta possa correrle in 3 passi

Stadio 2 Le barre vengono sostituite da **ostacoli molto bassi** che non offrano resistenza se abbattuti.

Stadio 3 **Ostacoli ufficiali** posti all'altezza minima rimpiazzano quelli dello stadio 2

Stadio 4 **L'altezza dell'ostacolo** verrà gradualmente aumentata come pure **la distanza** tra essi

Collegare diverse abilità

► **Dimostrare** e Spiegare

- **Il Movimento** completo
- Partenza e **prima fase**
- Partenza e **seconda fase**
- Partenza e **terza fase**
- Continuare a ripetere sino a raggiungere la completa coordinazione

Esempio:

Insegnare il getto del Peso



N.B. La complessità di apprendimento è data dalla combinazione di abilità

Dimostrare

- ▶ 1. Decidere il tipo ed il proposito della dimostrazione
- ▶ 2. Posizionarsi in modo che tutti possano vedere e sentire
- ▶ 3. Focalizzarsi su uno o due punti chiave
- ▶ 4. Dimostrazione ripetuta e senza commenti
 - Parecchie volte
 - Parecchie direzioni
- ▶ 5. Domandare

“Volete provare, o volete che venga ancora ripetuta”

Feedback (...definizione)

“Informazione trasmessa ad un esecutore durante o dopo un’attività che lo mette in grado di misurare il successo o il fallimento della sua performance.

Il Feedback viene considerato da molti esperti come il più importante fattore singolo nell’acquisizione di una abilità.”

Molte Fonti di Feedback

1. Applicabile naturalmente all'interno dell'atleta come risultato del movimento

- **Feedback interno**
- “occhio interno” / cinestetico
- **Sempre presente nell'atleta** anche se non sempre egli se ne accorge.

2. Addizionale / **rinforzo** del feedback all'atleta da fonti **esterne**:

- **Coach**
- Altri atleti
- Spettatori
- Specchi
- Video

Il feedback, nella maggior parte dei casi, è riferito a fonti esterne

Aumento del Feedback

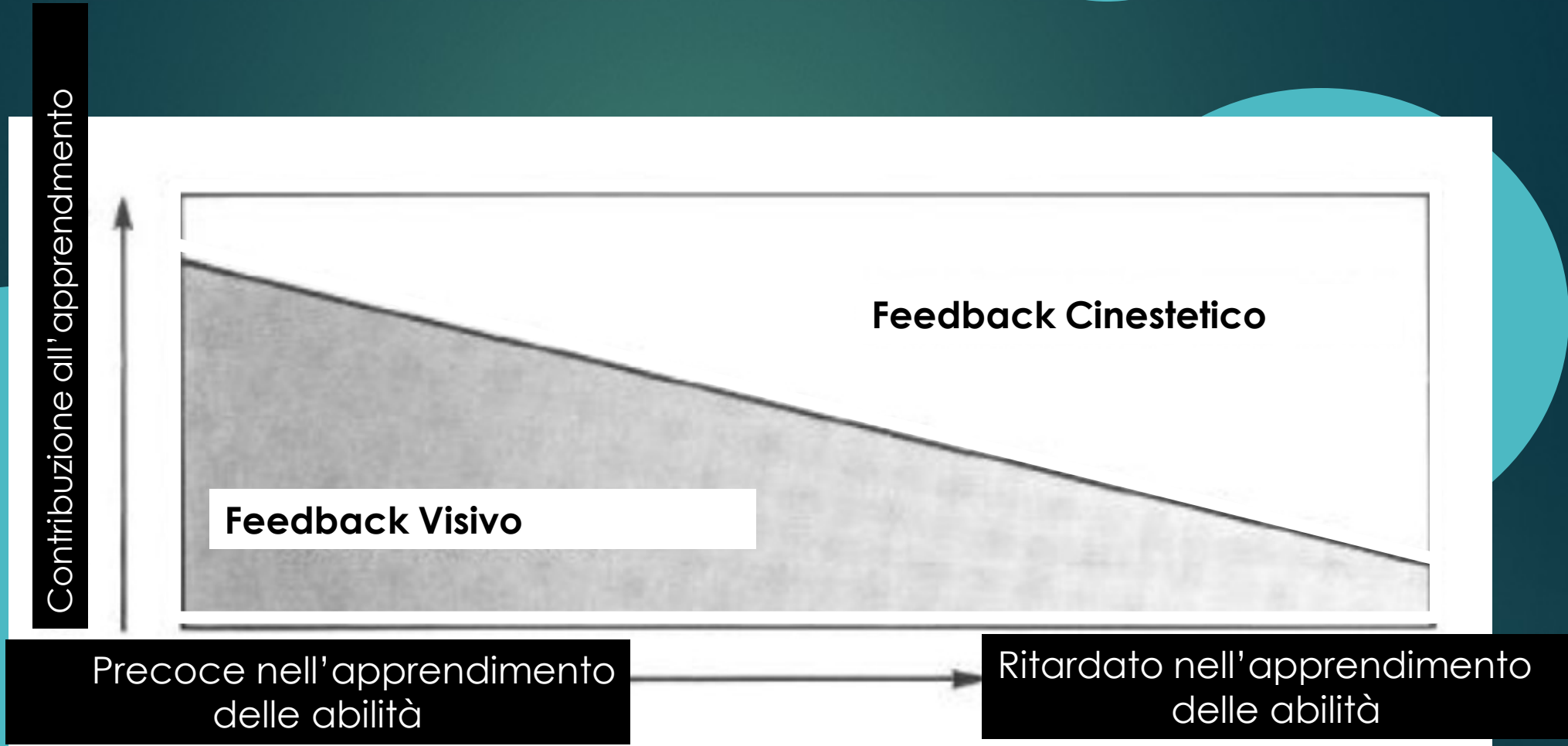
Contribuzione all'apprendimento

Feedback Visivo

Feedback Cinestetico

Precoce nell'apprendimento
delle abilità

Ritardato nell'apprendimento
delle abilità



Trasmettere Feedback

- 1. Osservare **parecchie** volte prima di dare feedback
- 1. Identificare e **rinforzare** ciò che l'atleta faceva correttamente
- 1. Fare domande: per innalzare la sua **consapevolezza**
- 1. **Limitarsi** ad uno o due punti importanti
- 1. Mantenere un atteggiamento **positivo**

Punti chiave nello sviluppo dell'apprendimento

- Imparare facendo = densità motoria + feedback di qualità
- La complessità coordinativa viene determinata dalla capacità dell'atleta non dal tipo di coordinazione
- Gli atleti imparano attraverso diverse vie:
 - trovare differenti vie per far passare lo stesso messaggio
- Una nuova abilità potrà più facilmente essere appresa se si *costruisce* sulle abilità già esistenti e sull'esperienza
- Il *programma motorio* rappresenta una serie di istruzioni per acquisire una nuova abilità
- L'apprendimento delle abilità e della tecnica si sviluppano sempre con l'allenamento, cambiando l'enfasi e il metodo.

Allenamento delle abilità... ...multilaterale e generale

Creare delle ampie basi della prestazione
Aumentare la tolleranza del carico per l'incremento
della richiesta speciale di allenamento delle abilità
dell'atletica leggera



(fonte: IAAF)

Pratica di altri sport

Allenamento generale multilaterale chiaramente orientato a...

(fonte: IAAF)

...obiettivi verso entrambi gli aspetti:

- tecnico-coordinativo
- condizionale-fisico

Utilizzando esercizi di allenamento tratti dall'atletica intera e da **altri sport**



Allenamento tecnico-coordinativo

- Occorre acquisire **prerequisiti coordinativi** dell'allenamento per l'acquisizione della tecnica, così come **forme stabili di base della tecnica** prima di affrontare un **intenso allenamento condizionale**.
- Alcuni allenamenti tecnici richiedono un elevato potenziale di base delle capacità motorie



(fonte: IAAF)

Multi-events

Le abilità motorie dovrebbero essere acquisite per prevedere e preparare:

- la variabilità neuronale
- decisioni successive per passare alla costruzione dell'allenamento specifico



(fonte: IAAF)

Speeeeeeeeed...

I prerequisiti dell'allenamento della velocità sono utili non solo per...

❑ eventi della velocità

...ma anche per...

- Endurance
- Forza
- Tecnica



(fonte: IAAF)

Essenziale...

Un elevato livello di:

- abilità motorie di base
- perfezione tecnico-coordinativa
- velocità elevata

Sono criteri essenziali del talento per future prestazioni di alto livello



(fonte: IAAF)

FUNdamental Movement skills and FUNdamental Sports Skills



Agility



Balance



Co-ordination



Speed



Jumping



Climbing



Walking



Skating



Hopping



Swimming



Skipping



Balance



Throwing



Dribbling



Kicking



Throwing



Hitting



Catching

Descrizioni dei contenuti

- Elementi di organizzazione sportiva e federale
- Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
- Filosofia del Coaching
- Introduzione all'anatomia
- Introduzione alla fisiologia
- Crescita maturazione e sviluppo
- Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità
- **Il Talento**
- Sviluppo della 'Fitness' (*da ampliare*)
- Kids'Athletics
- Utilizzo attrezzi Kids'

PRE-CORSO ISTRUTTORI - ASPIRANTE TECNICO

Il Talento



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Fase sensibili

- ▶ La seconda Infanzia corrisponde ad un periodo in cui avvengono grandi cambiamenti:
 - fisici
 - mentali
 - fisiologici
- ▶ Per quanto riguarda la morfologia, lo sviluppo delle componenti (funzioni) non è lineare
- ▶ I Sistemi che assicurano lo Sviluppo del bambino si sviluppano:
 - ad uno specifico momento
 - non simultaneamente.
- ▶ Le fasi del massimo sviluppo vengono chiamate:
« Fasi Sensitive »

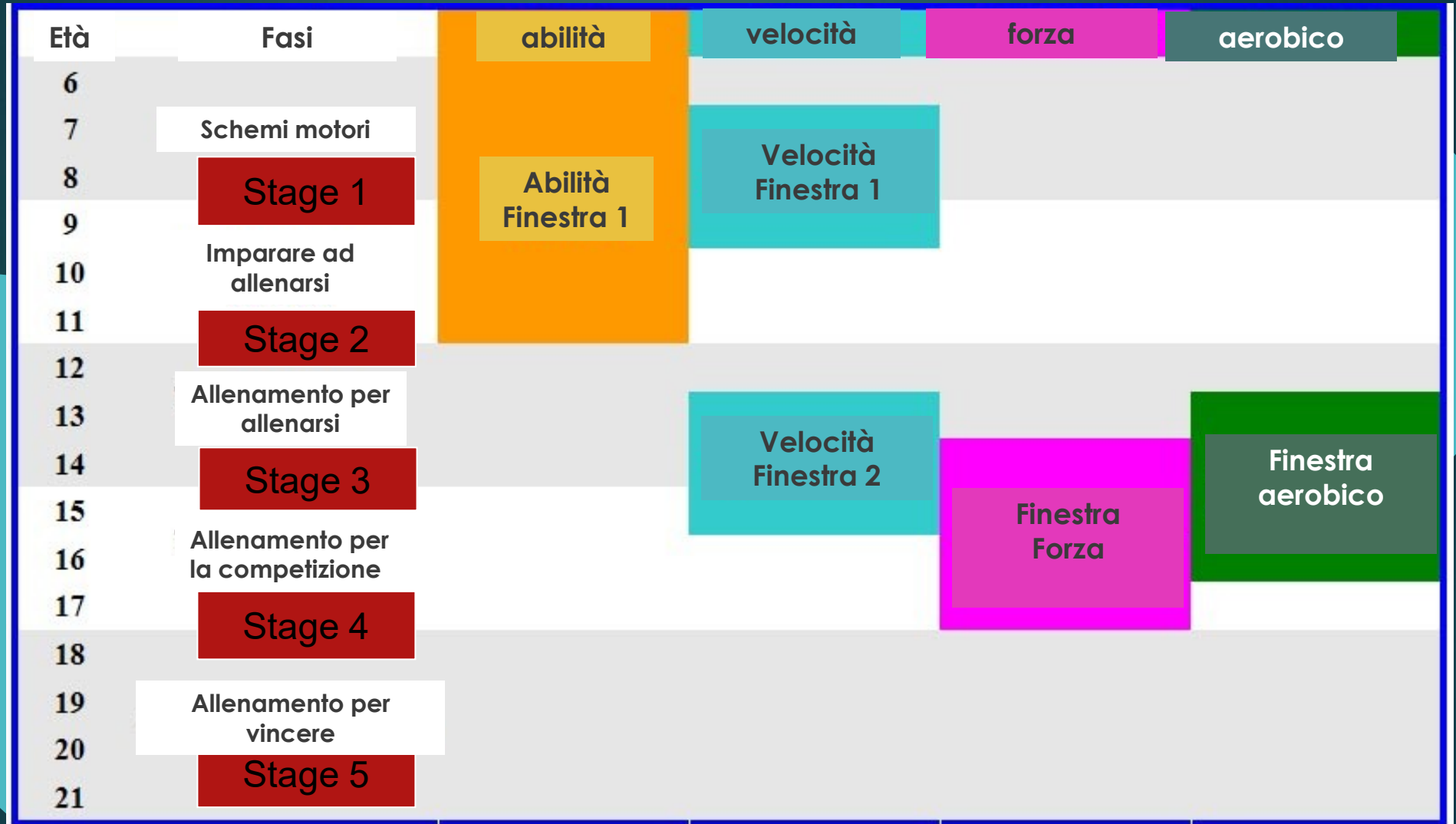
Impatto dei differenti sistemi sullo sviluppo delle principali abilità del bambino



Finestre aperte dello sviluppo nei giovani atleti - Femmine

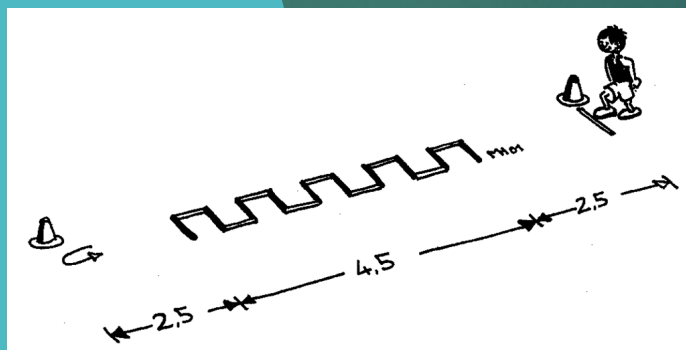
Età	Fasi	abilità	velocità	forza	aerobico
6	Schemi motori	Abilità Finestra 1	Velocità Finestra 1		
7	Stage 1				
8					
9	Imparare ad allenarsi				
10	Stage 2				
11					
12	Allenamento per allenarsi		Velocità Finestra 2	Forza Finestra 1	Finestra aerobico
13	Stage 3				
14				Forza Finestra 2	
15	Allenamento per la competizione				
16	Stage 4				
17					
18	Allenamento per vincere				
19	Stage 5				
20					

Finestre aperte dello sviluppo nei giovani atleti - Maschi



Fasi sensibili

- ❑ Per i bambini di 6 – 7 anni si propone uno specifico esercizio per sviluppare la **frequenza**
- ❑ Gli allenatori che utilizzano questo esercizio otterranno il massimo dalla « **fase sensitiva** » **finestra della velocità 1** per sviluppare la **rapidità (neuromuscolare)**



Identificazione e sviluppo del talento

“Scoprire qualcosa che è nascosto”



Identificazione e sviluppo del talento

► Obiettivo:

1. scoprire possibili futuri campioni
2. mantenere vivo il nostro sport
3. dare la possibilità a qualche giovane atleta di raggiungere il massimo livello di performance. Questo approccio non va contro il nostro concetto generale di coinvolgere tutti i bambini, ma rientra nella natura della nostra proposta
4. permettere a ciascun atleta di realizzarsi nell'atletica

Fasi dell'identificazione del talento

Identificazione del talento, che consiste
in

- procedure di valutazioni onnicomprensive nell'arco dell'intero percorso di allenamento

Sviluppo del talento

- ambiente
- familiare
- strutture sportive adeguate
- scuola / carriera professionale
- club

Quali potrebbero essere i limiti della identificazione?

► I limiti sociali e tecnici

- Qual'è l'obiettivo di:
 - bambino?
 - genitori ?
 - coach ?
- la motivazione ?

► I limiti Tecnici

- Difficoltà nel predire il futuro in un giovane talento che è sottoposto a molti cambiamenti
- Difficoltà di tracciare una via per raggiungere il *top della performance*.

Conseguenze dei limiti della identificazione del talento

- Disegnare dei test predittivi a lungo termine
- Creare un metodo **che ci consenta di predire:**
 - abilità specifiche
 - basandosi sul lungo termine.



Attuali tendenze

- ▶ Aspetti per identificare un potenziale talento:
- ▶ 1. **Abilità Fisiche** oltre la media
- ▶ 2. **Rapido sviluppo** di queste abilità (allenabilità)
- ▶ 3. Costante **motivazione** dell'atleta di progredire.

Come Fare?

1. **Consenso** dalla base al *top level*
 - in primis la famiglia
 - le istituzioni
2. Utilizzare un **Modello Consolidato**
 - valutazione prima motoria e poi tecnica
 - seguirli costantemente
3. Avere una struttura appropriata che permetta di abbinare **l'attività sportiva con lo studio**
 - “post carriera ”
 - scuole sportive
 - Forze armate



La valutazione motoria

L'educazione motoria e fisica deve tenere conto di un adeguato approccio valutativo.

La **diagnosi della prestazione motoria** è uno strumento oggettivo di verifica a livello descrittivo, considerato come l'accertamento del

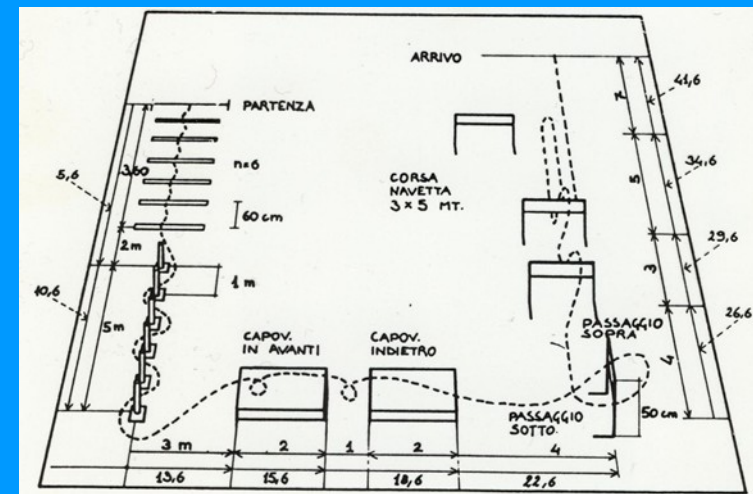
livello motorio iniziale

Il sistema di valutazione motoria deve contribuire a programmare le attività, '***resistendo***' alla tentazione del risultato



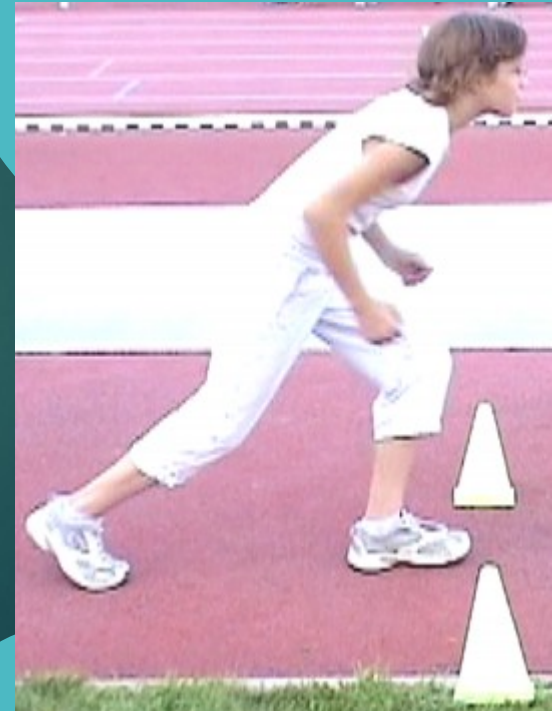
Valutazione ≠ Misurazione

- ❑ La valutazione è un processo molto più complesso ed articolato rispetto la semplice misurazione.
- ❑ Non è sufficiente misurare con un test gli atleti ed inserire i dati nel computer per fare una buona valutazione!
- ❑ E' necessario interpretare i dati!



Come deve essere un buon test?

- Validato
- Specifico (per capacità o per tecnica)
- Credibile
- Accurato
- Predittivo
- Riproducibile
- Con le opportune norme per il confronto
- Facilmente attuabile
- Non ridondante



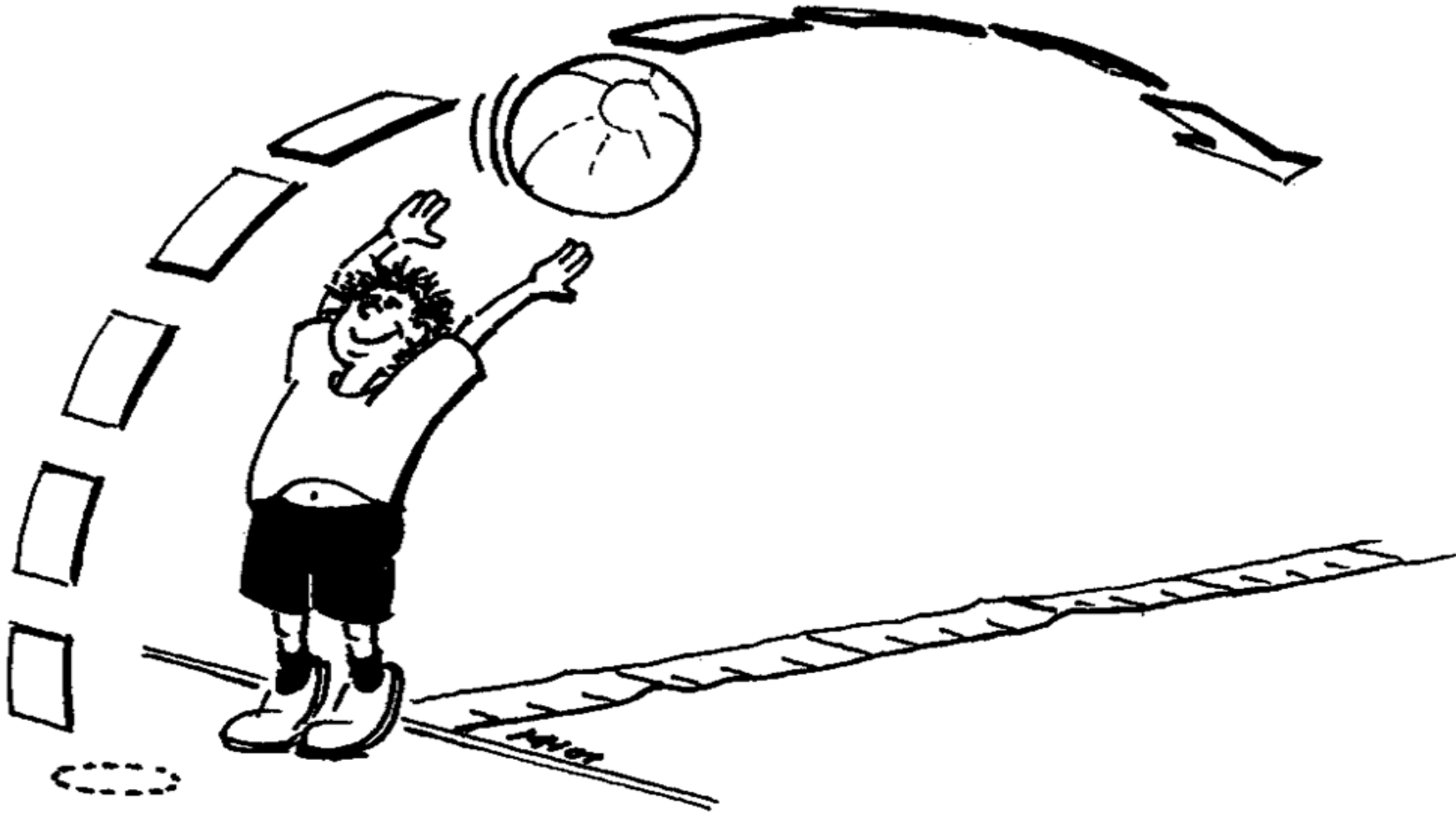
Un esempio: Speed Test - 30m con partenza da fermo



Accelerazione:

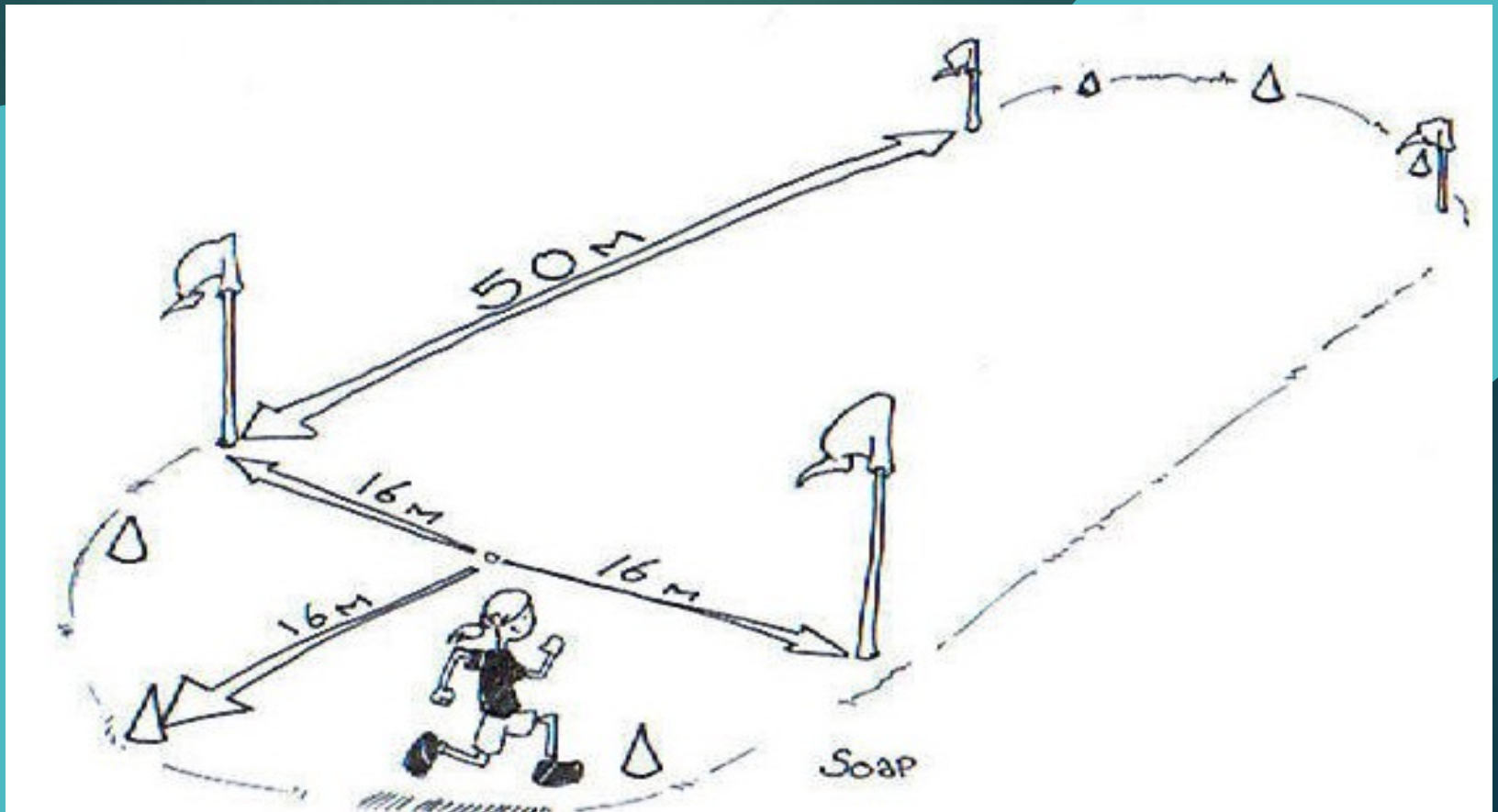
- Inclinarsi in avanti
- Frequenza degli appoggi
- Arto posteriore che esprime grande vigore
- (Estensione completa)

Esempio di forza: lancio all'indietro (sopra la testa)



Resistenza: Test di Cooper (12' di corsa)

- Running pace: continuo regolare
- Valuta la capacità aerobica



Christian Taylor/USA

Data di

nascita 18/06/90

Giochi Olimpici di Londra

17.81 m

Medaglia d'ORO

- Stesso Atleta
- Stesso Risultato
- Qual'è la differenza



Giochi Olimpici di Rio de Janeiro

2016

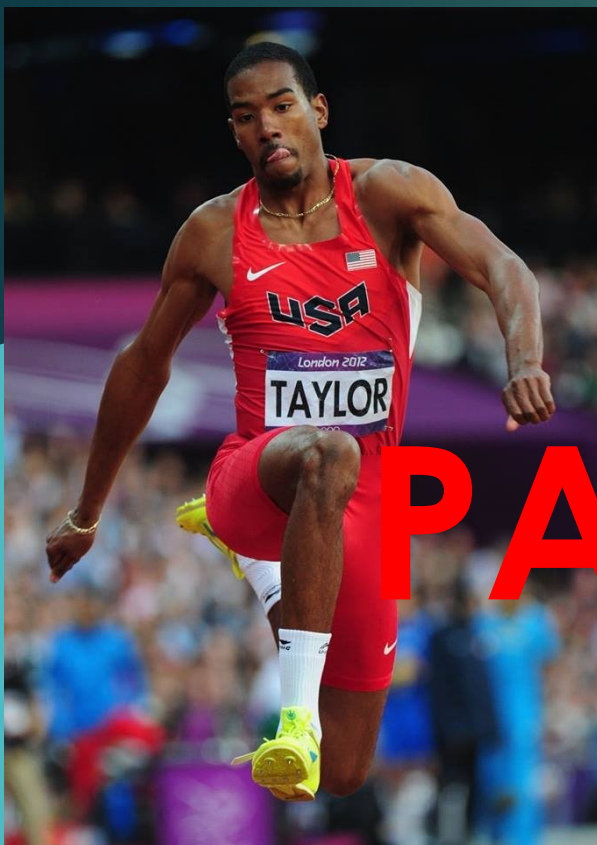
17.86 m

Medaglia d'ORO



Christian Taylor/USA

Data di nascita: 18 06 1990



Quale Balzo ?

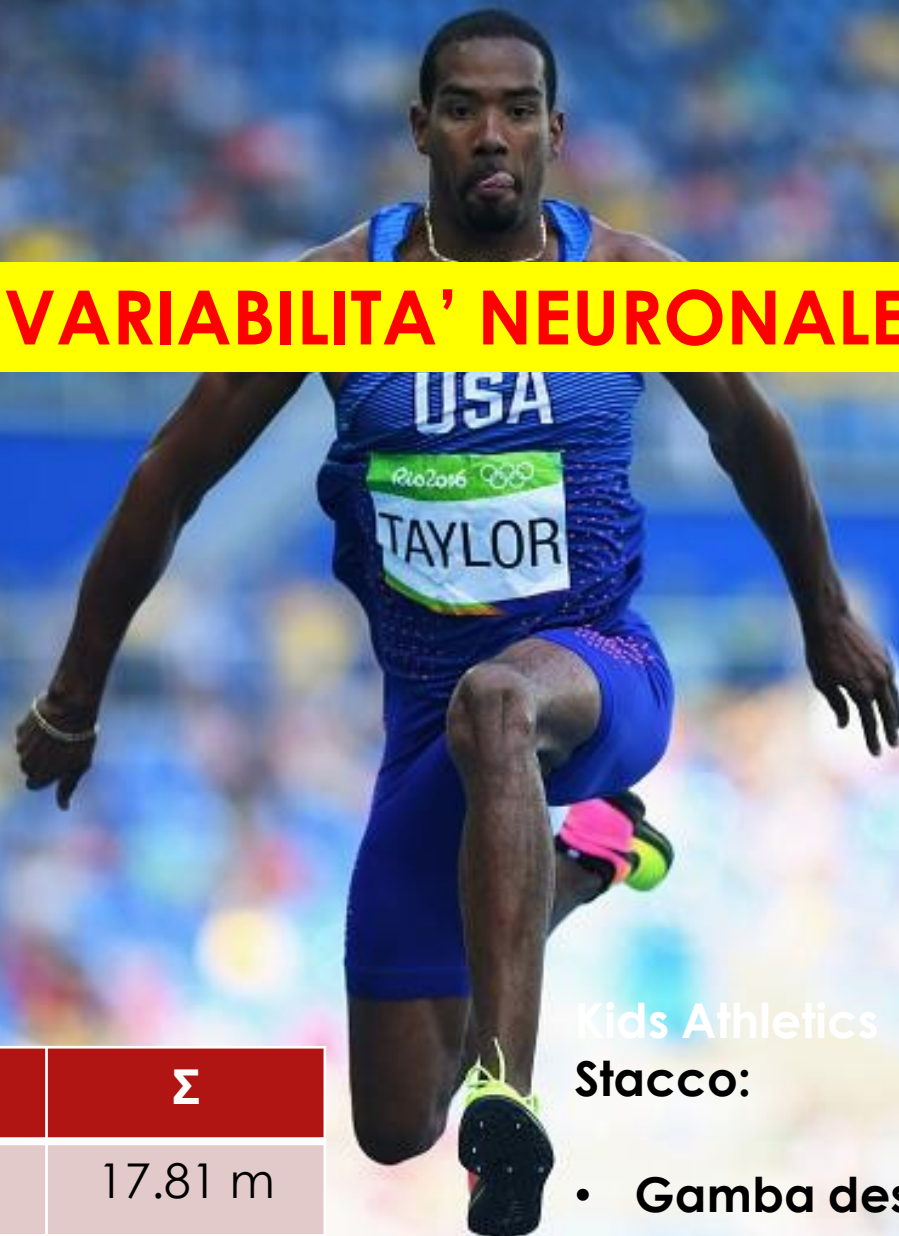
- HOP
-
- PASSO
-
- JUMP

PASSO



Giochi	Hop	Step	Jump	Σ
Londra 2012	Sinistro	Sinistro	Destro	17.81 m
Rio 2016	Destro	Destro	Sinistro	17.86 m

VARIABILITA' NEURONALE



Kids Athletics
Stacco:

- Gamba destra
- Gamba Sinistra

Descrizioni dei contenuti

- Elementi di organizzazione sportiva e federale
- Le specialità dell'Atletica Leggera, il campo, la pista, gli attrezzi e i record
- Attività Giovanile: le distanze e gli attrezzi
- Filosofia del Coaching
- Introduzione all'anatomia
- Introduzione alla fisiologia
- Crescita maturazione e sviluppo
- Sviluppo capacità e apprendimento delle abilità
- Il Talento
- **Kids' Athletics**
- **Utilizzo attrezzi Kids'**

PRE-CORSO ISTRUTTORI - ASPIRANTE TECNICO

Kids' Athletics



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Introduzione

- ▶ Linee guida per organizzare questo evento:
 - Conoscenza delle caratteristiche di queste fasce di età
 - Analisi delle attività proposte
 - Approccio pedagogico

Kids' Athletics

Questo programma è adatto per queste fasce di età per le seguenti 4 ragioni:

- la scelta degli eventi
- la successione degli eventi
- le attrezzature
- l'organizzazione della competizione

Quali eventi?

- correre / saltare / lanciare
- adatti a tutti i bambini
- preparatori agli eventi ufficiali dell'atletica

Eventi

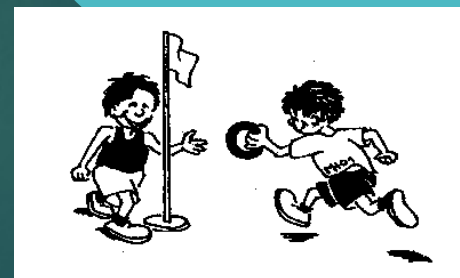
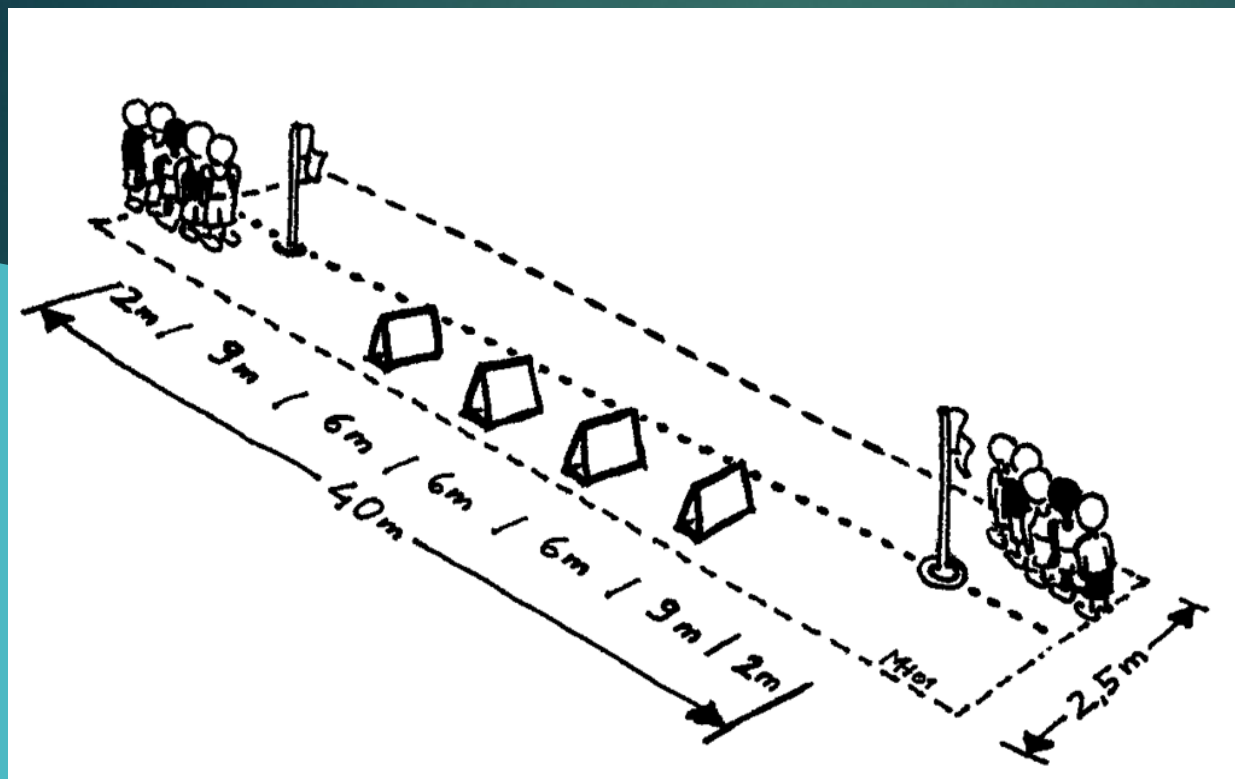
Essi sono classificati in accordo con le fasce di età seguendo una progressione in termini di difficoltà:

- 6/7 anni
- 8/9 anni
- 10/11 anni

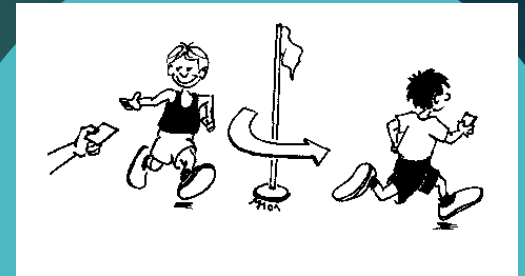
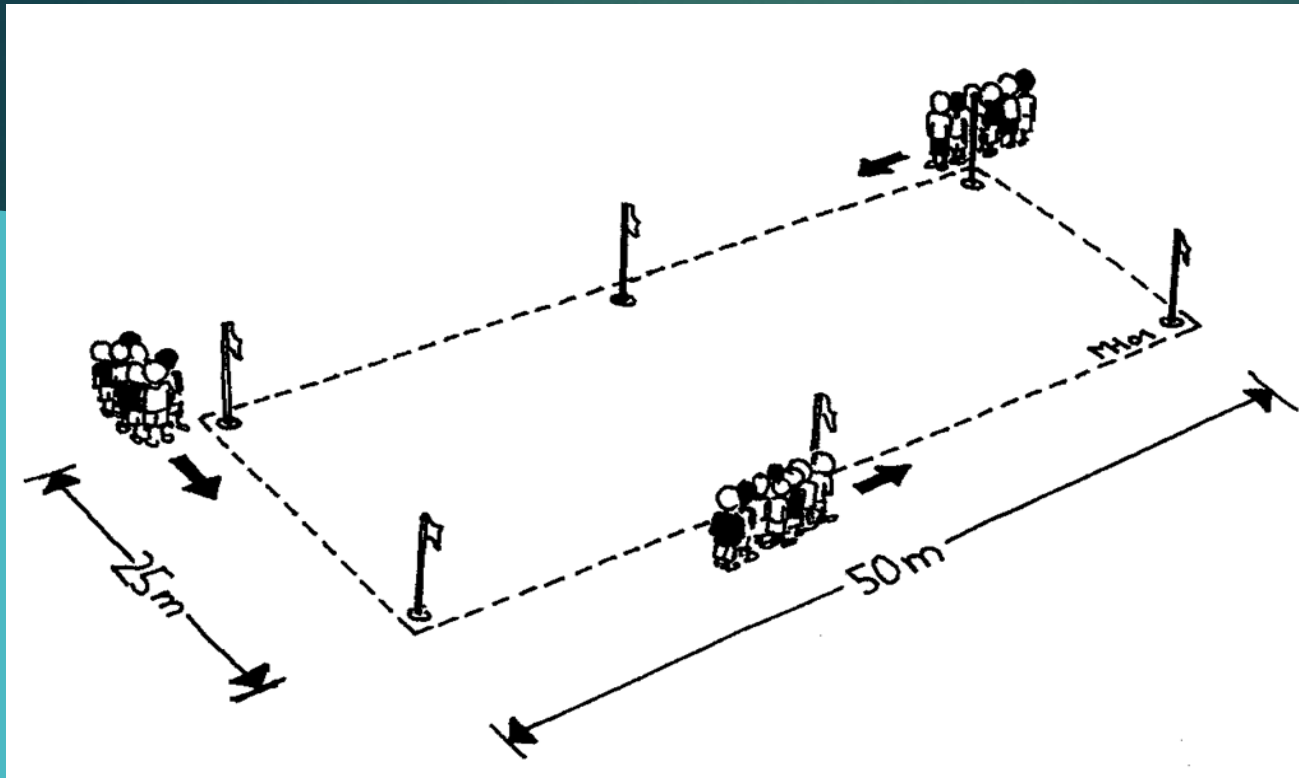
Eventi per 6-7 anni

- Sprint/Ostacoli/ Staffetta shuttle
- 8' Endurance
- Formula 1
- Balzi a rana verso l'avanti (dal mezzo squat)
- Corsa rapida (utilizzando il ladder)
- Saltelli continui a croce
- Skipp con la funicella
- Salto triplo con un passo di rincorsa (dx e sx)
- Lancio del giavellotto leggero (ambedue gli arti)
- Lancio in avanti dalla posizione in ginocchio (palla Kg. 1)
- Lancio di precisione con palla vibrata (ambedue gli arti)

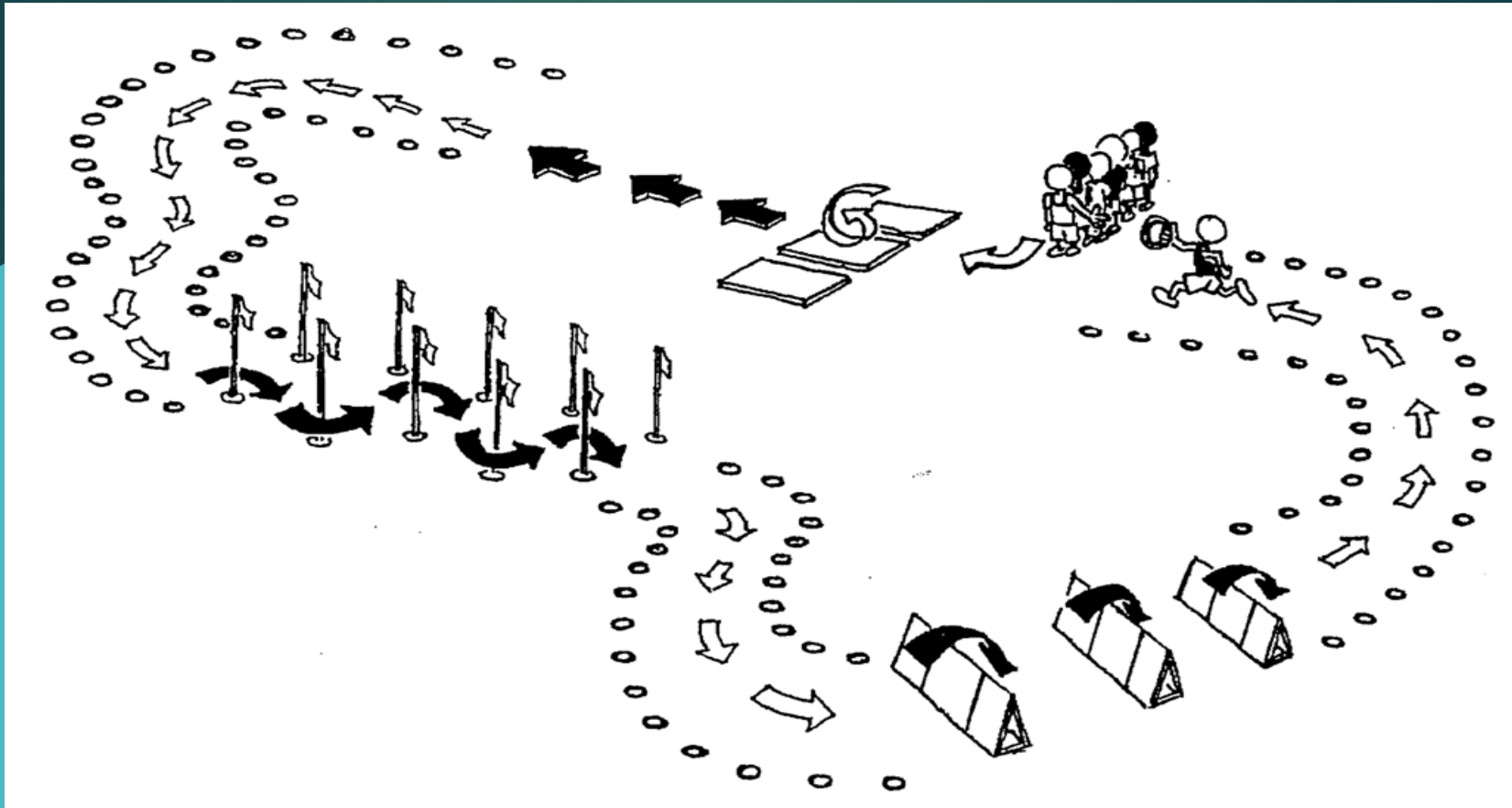
Sprint e ostacoli: staffetta shuttle



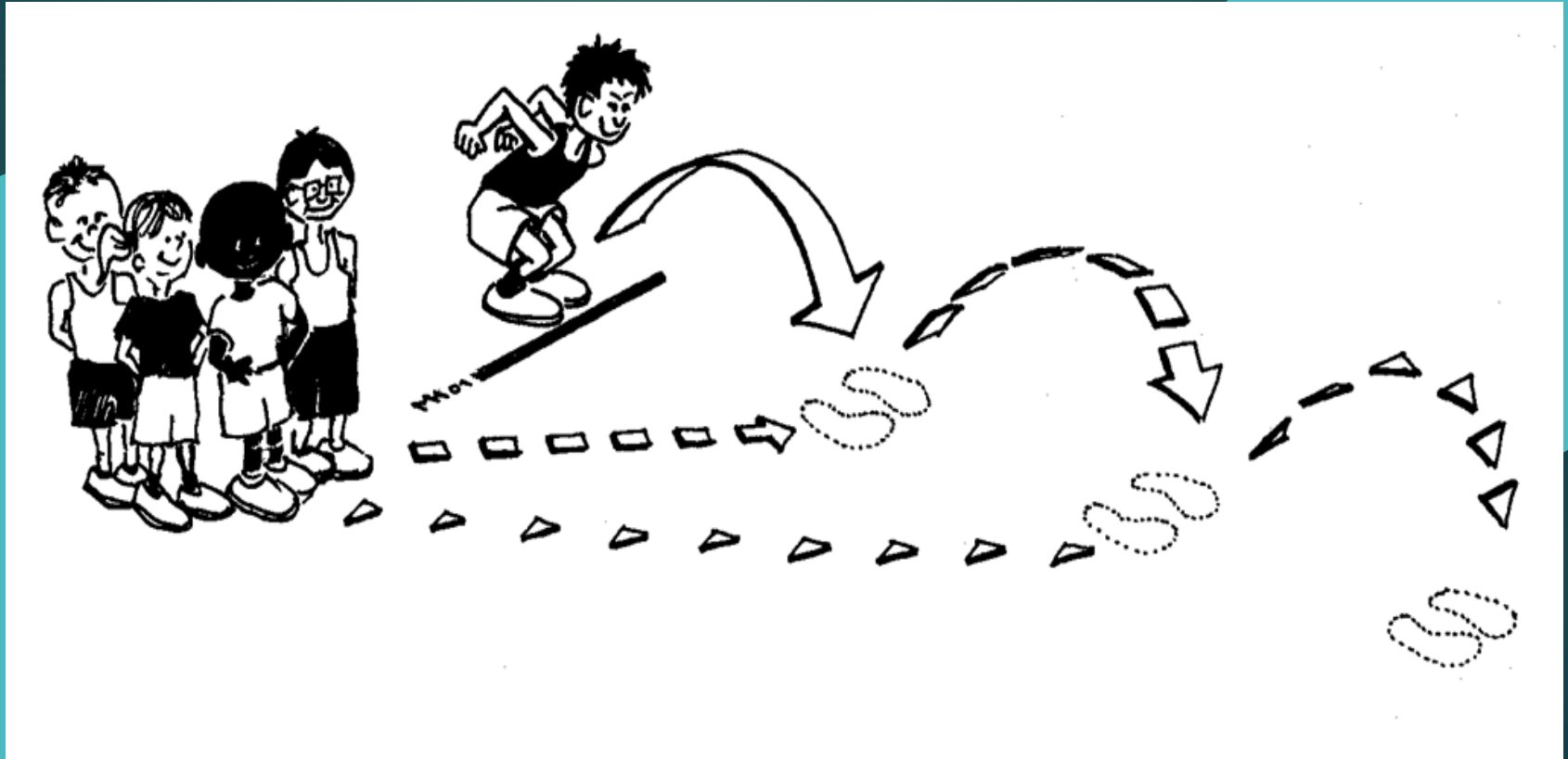
8' Endurance



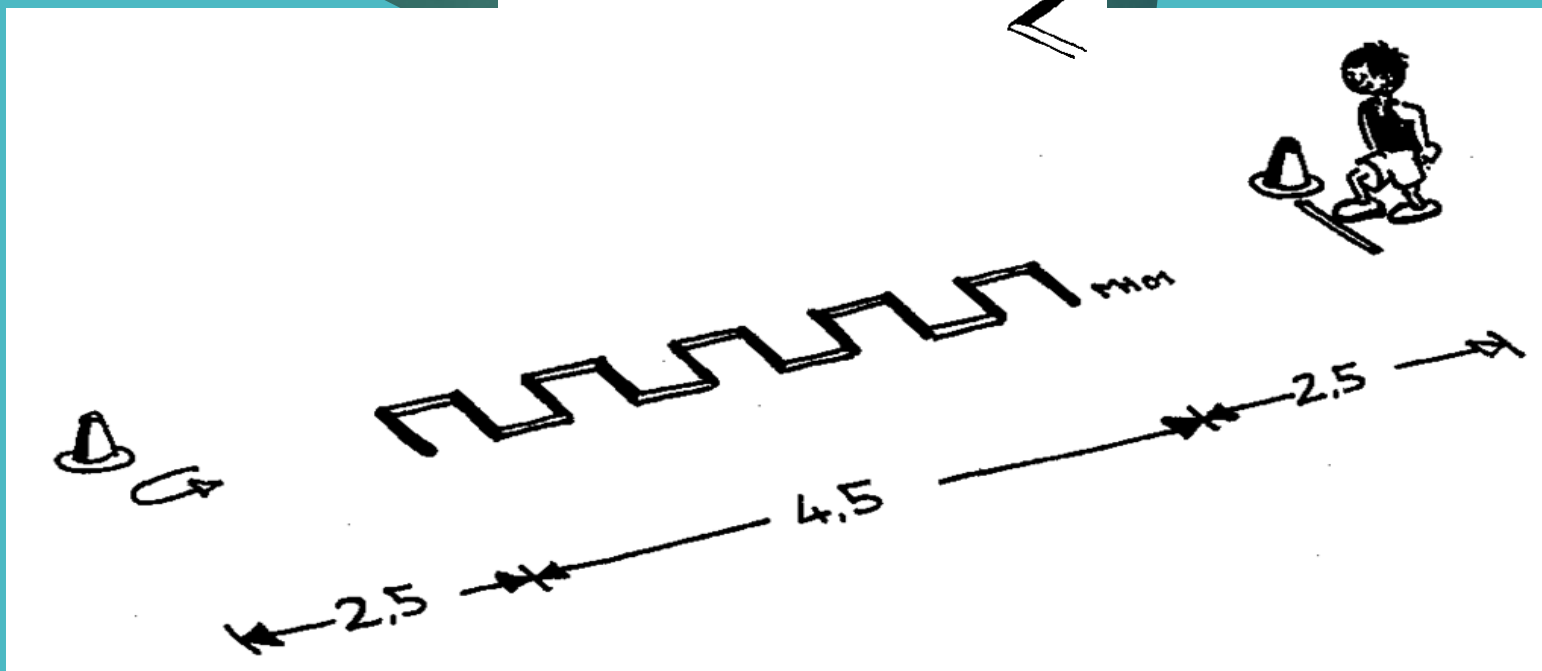
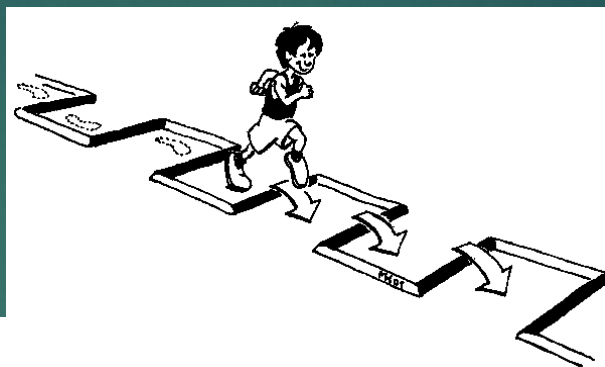
Formula 1 (circuito a staffetta)



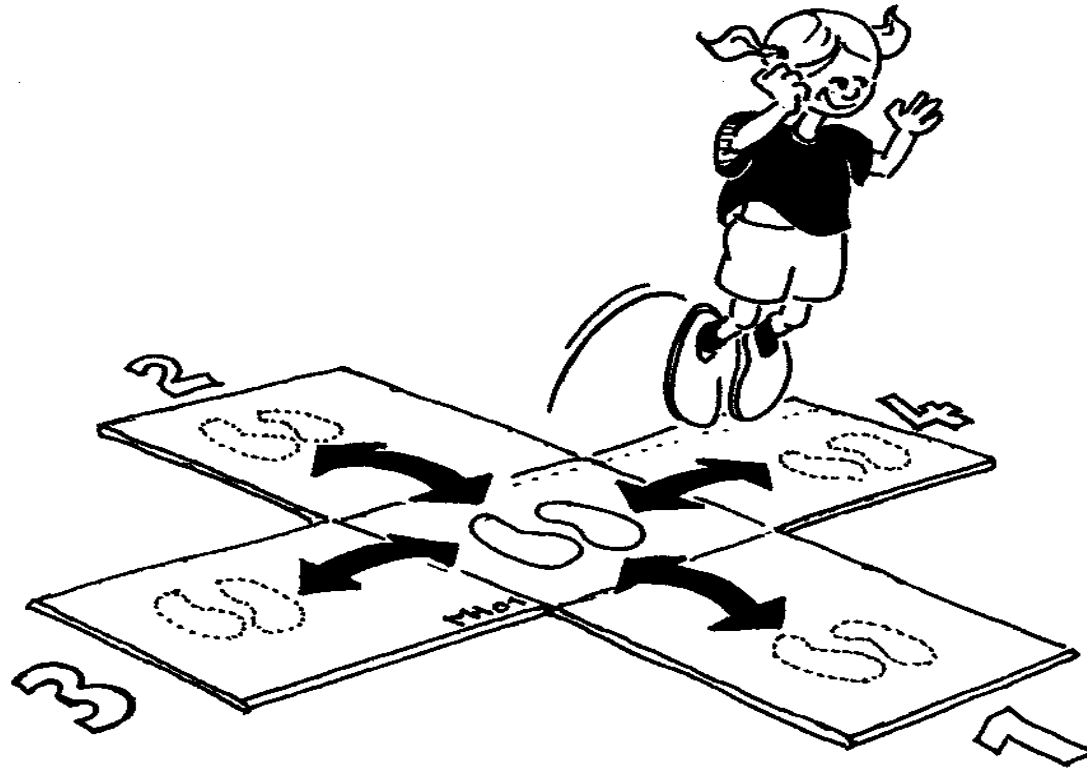
Balzi a rana verso l'avanti



Corsa rapida (ladder)



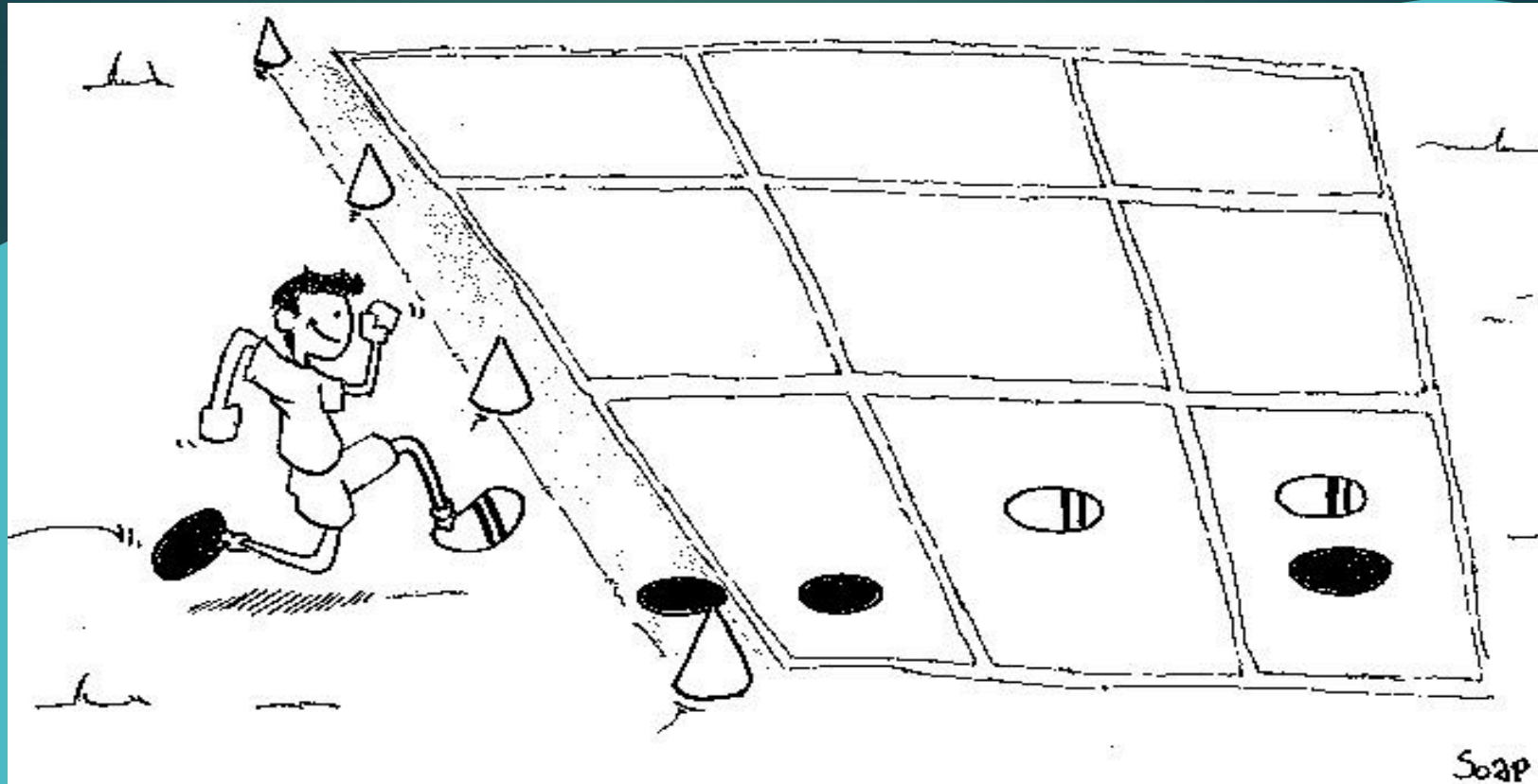
Saltelli a croce per 15''



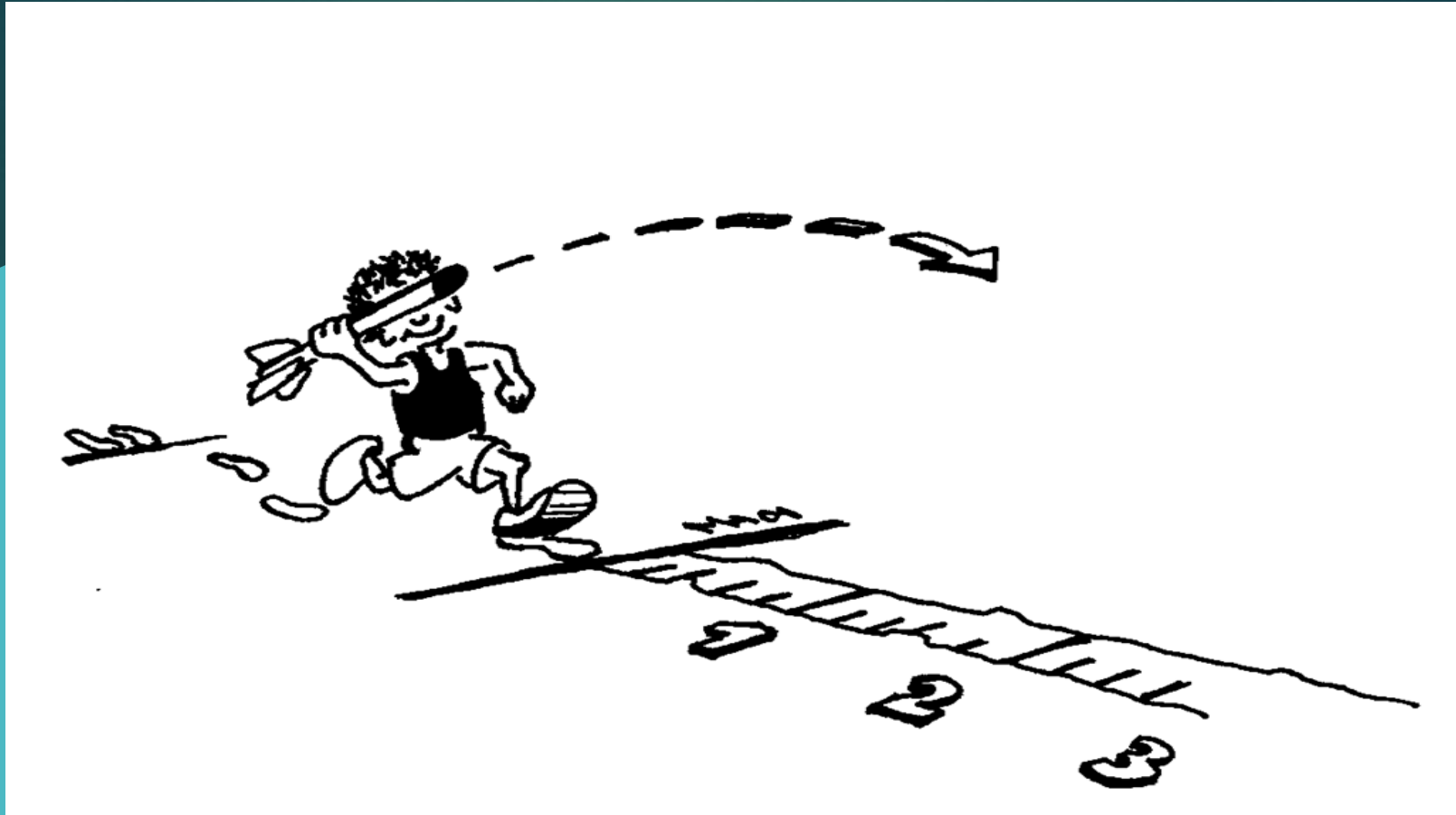
Skip con la funicella



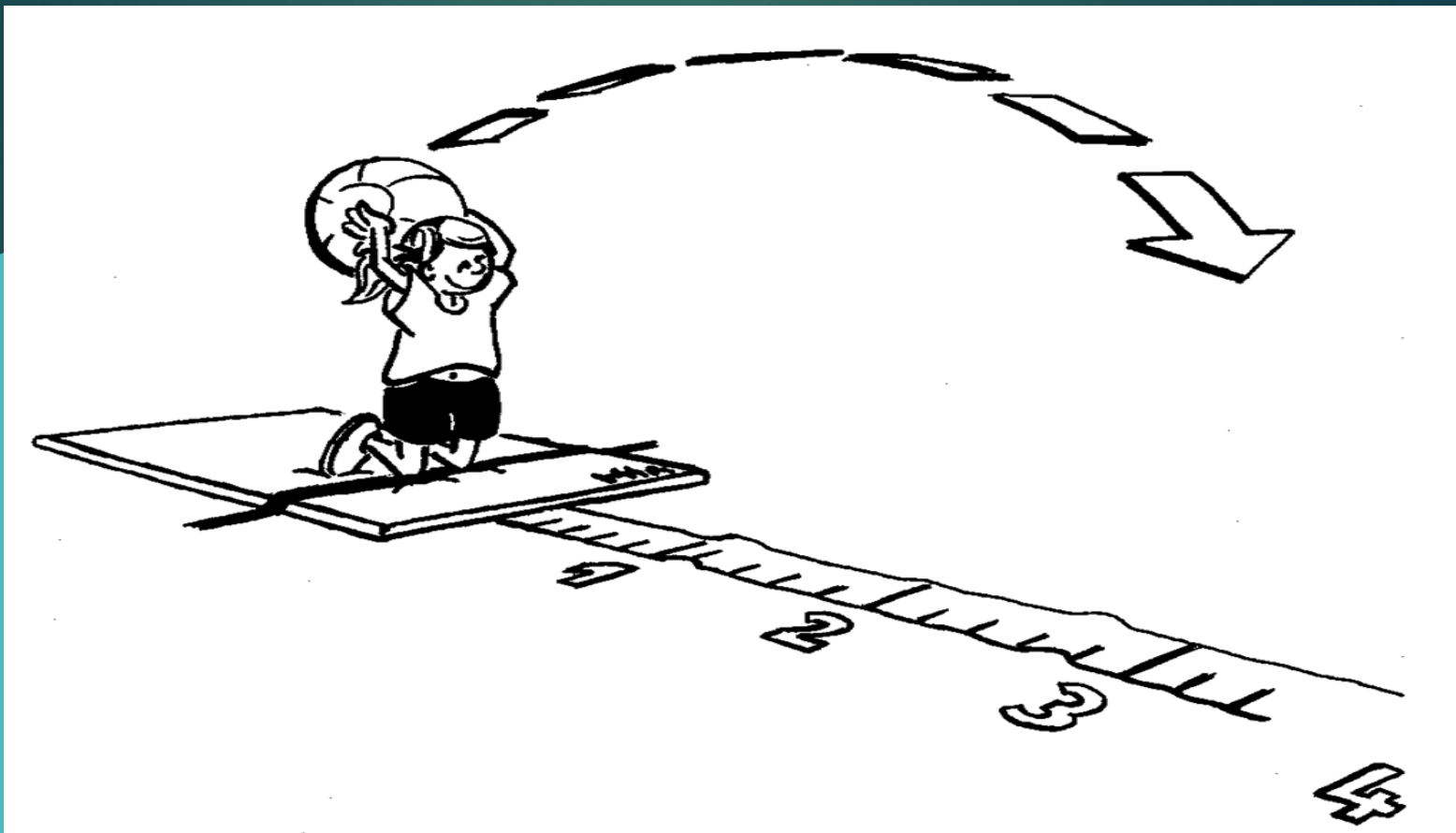
Salto triplo con un passo di rincorsa



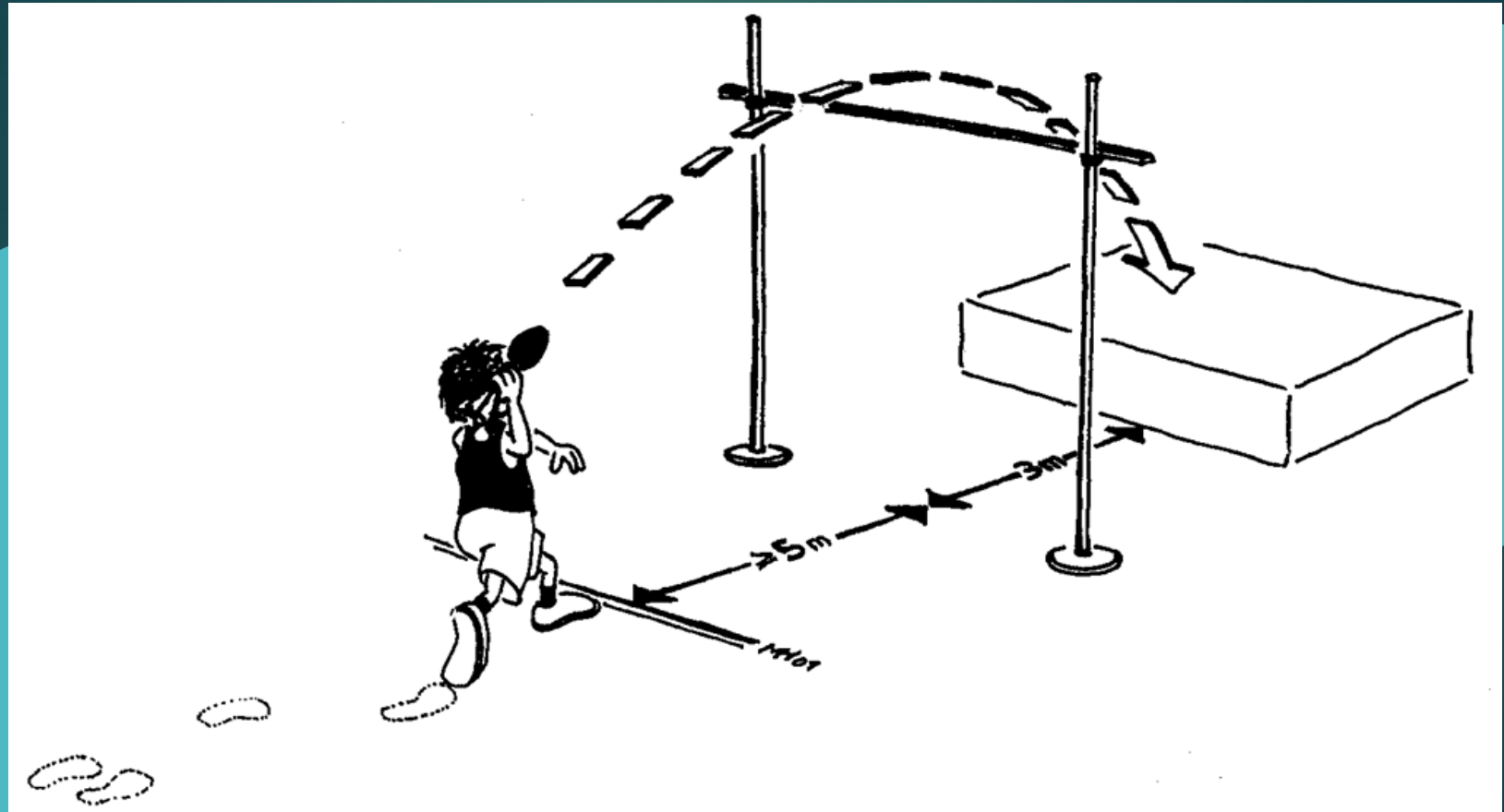
Lancio del giavellotto leggero



Lancio da Dietro-Avanti con palla medica Kg. 1



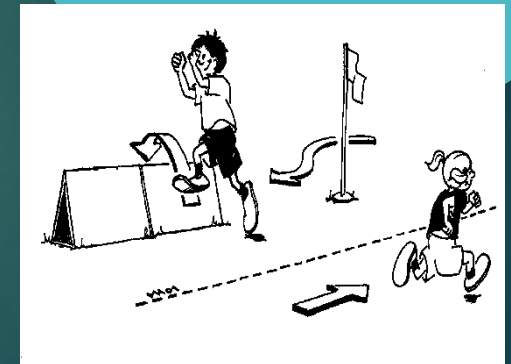
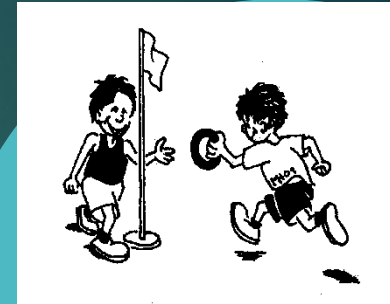
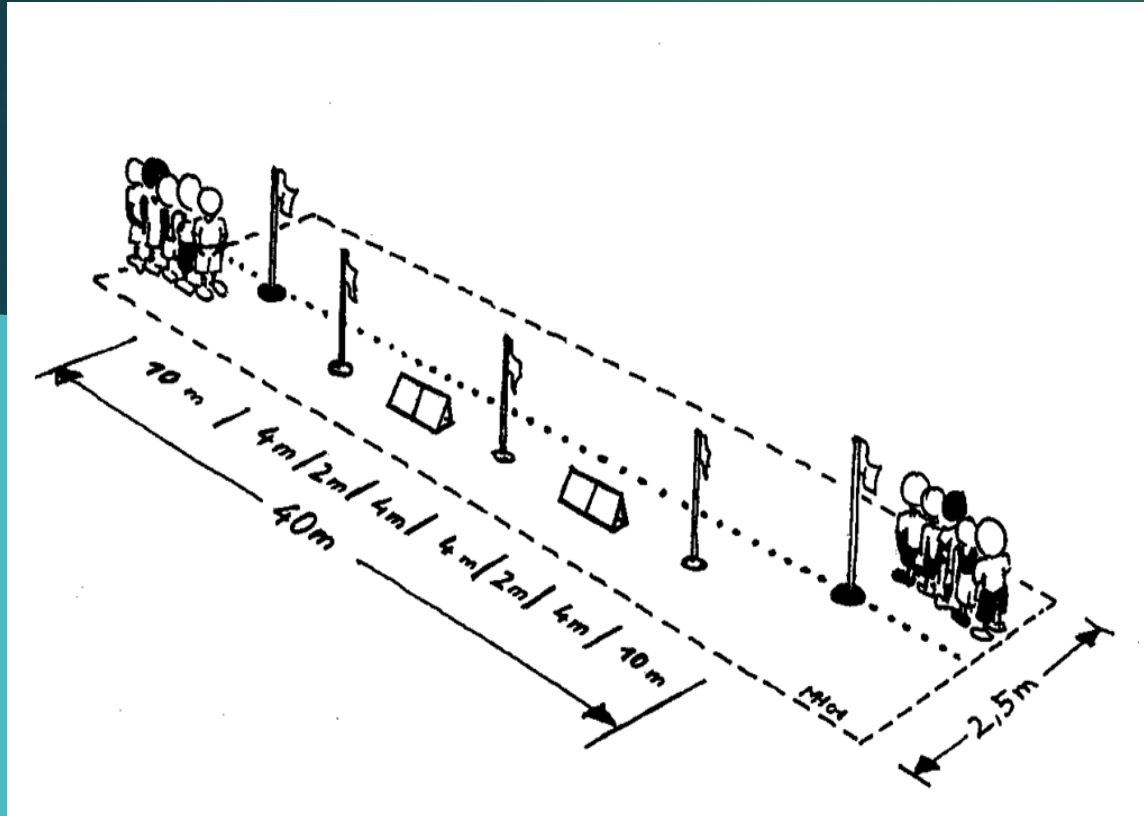
Lancio di precisione con “vortex”



Eventi per 8/9 anni

- **Corsa di resistenza**
- **Sprint/ Ostacoli / Staffetta shuttle a slalom**
- **Salto in lungo con l'asta**
- **Salto in lungo**
- **Lancio rotatorio**
- **Lancio dorsale della palla medica da Kg. 1**

Sprint / Ostacoli / Staffetta shuttle a slalom

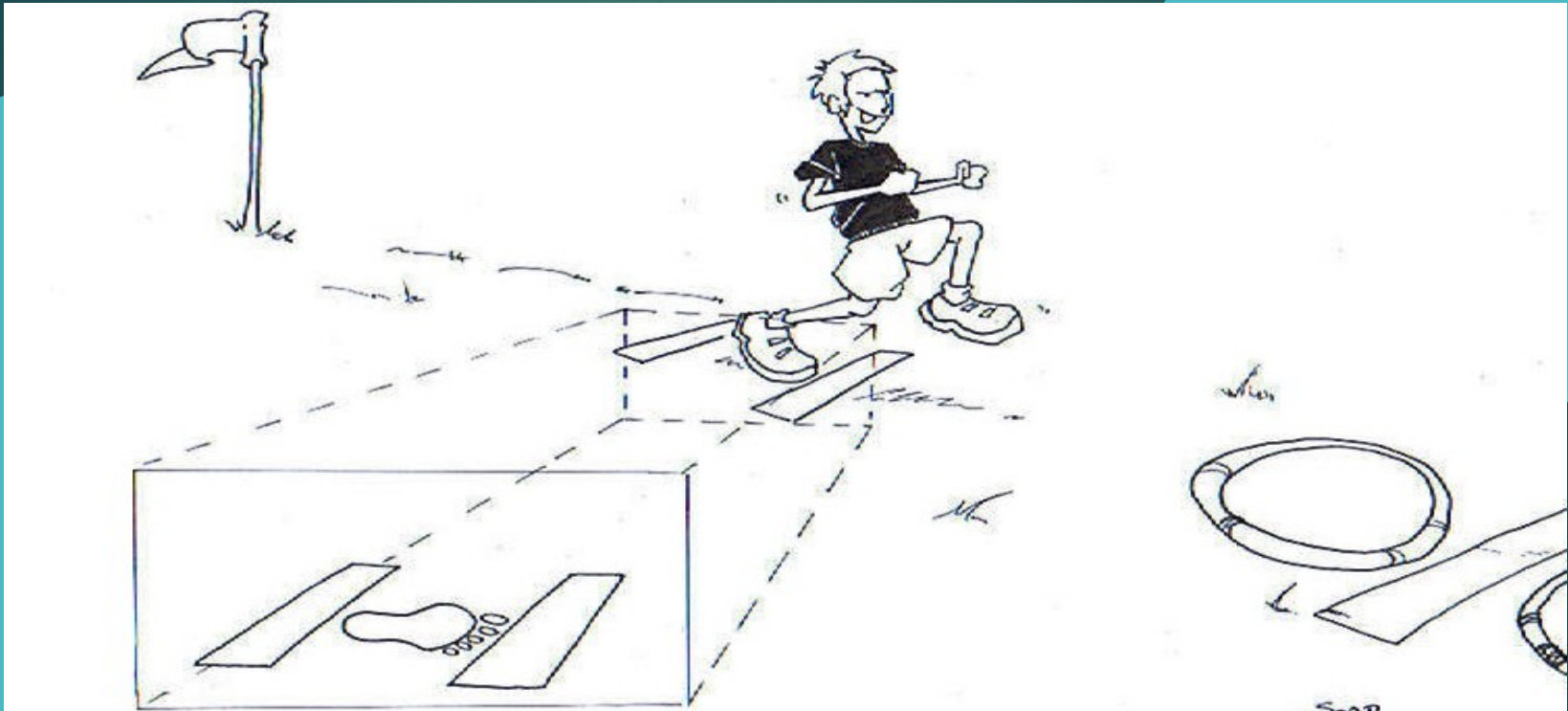


Saltare in lungo con l'asta

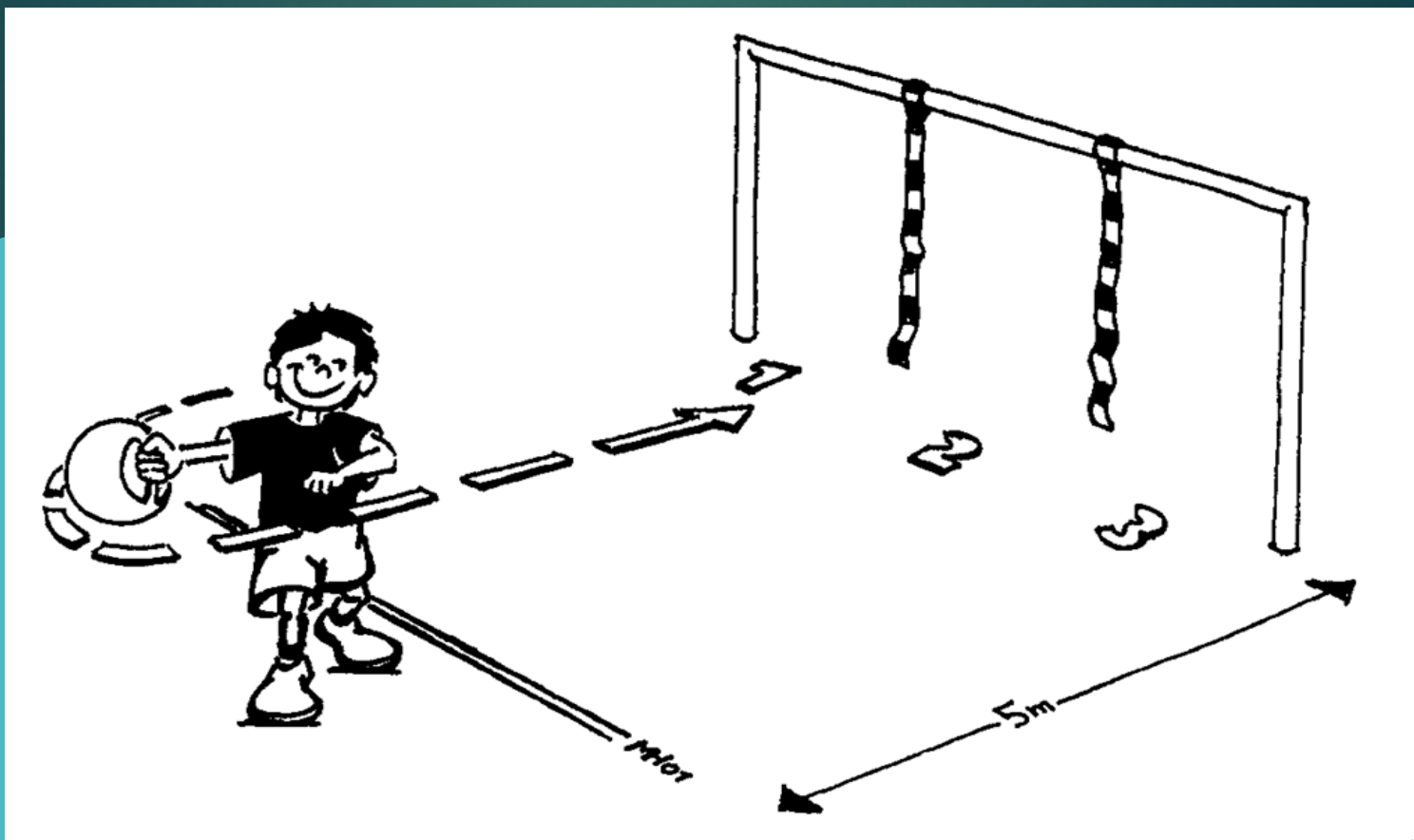


Salto in lungo staccando con precisione

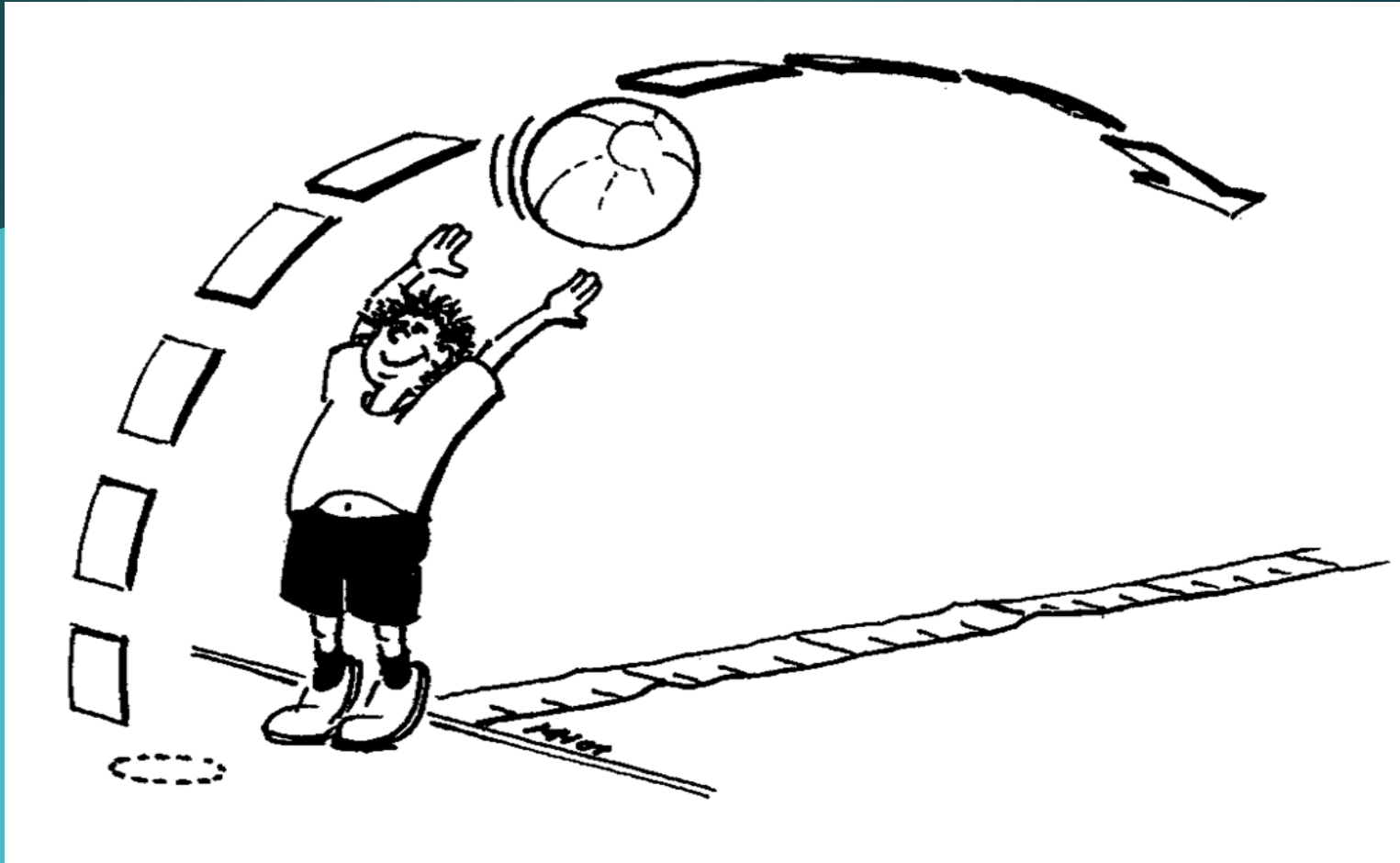
► Stacco-Atterraggio



Lancio rotatorio con palla vibrata



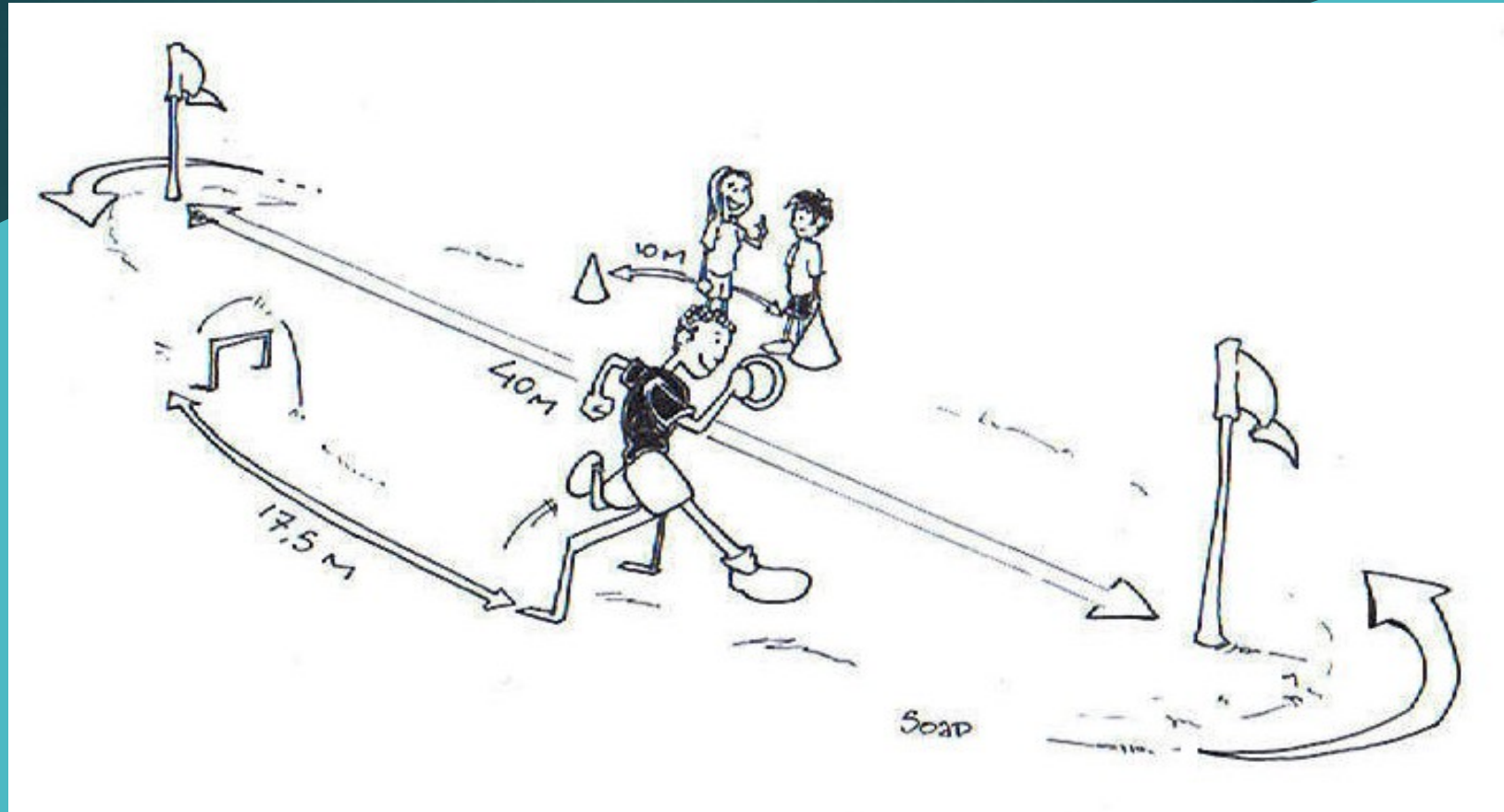
Lancio dorsale della palla medica (kg.1)



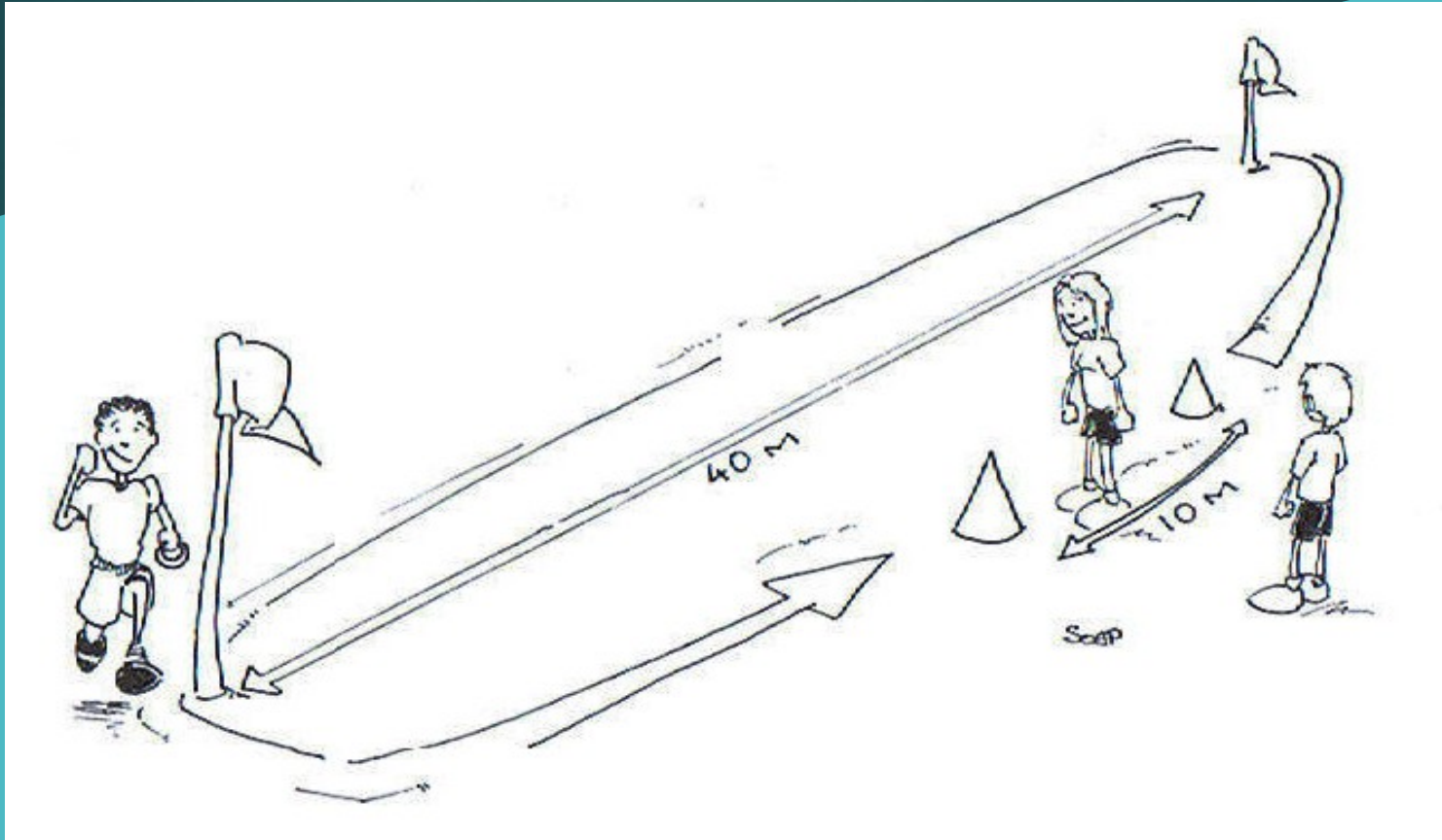
Eventi per 10/11 anni

- Corsa su circuito con due curve strette: Sprint / Ostacoli
- Staffetta veloce sul circuito ovale
- Corsa ad ostacoli
- 1000m Endurance
- Salto in lungo con l'asta ed atterraggio su buca di sabbia
- Salto in lungo con breve rincorsa (max 8- 10 appoggi)
- Salto triplo con breve rincorsa (max 6 appoggi)
- Lancio del giavellotto (300 grammi)
- Lancio del disco (impugnature varie, disco Finlandese)

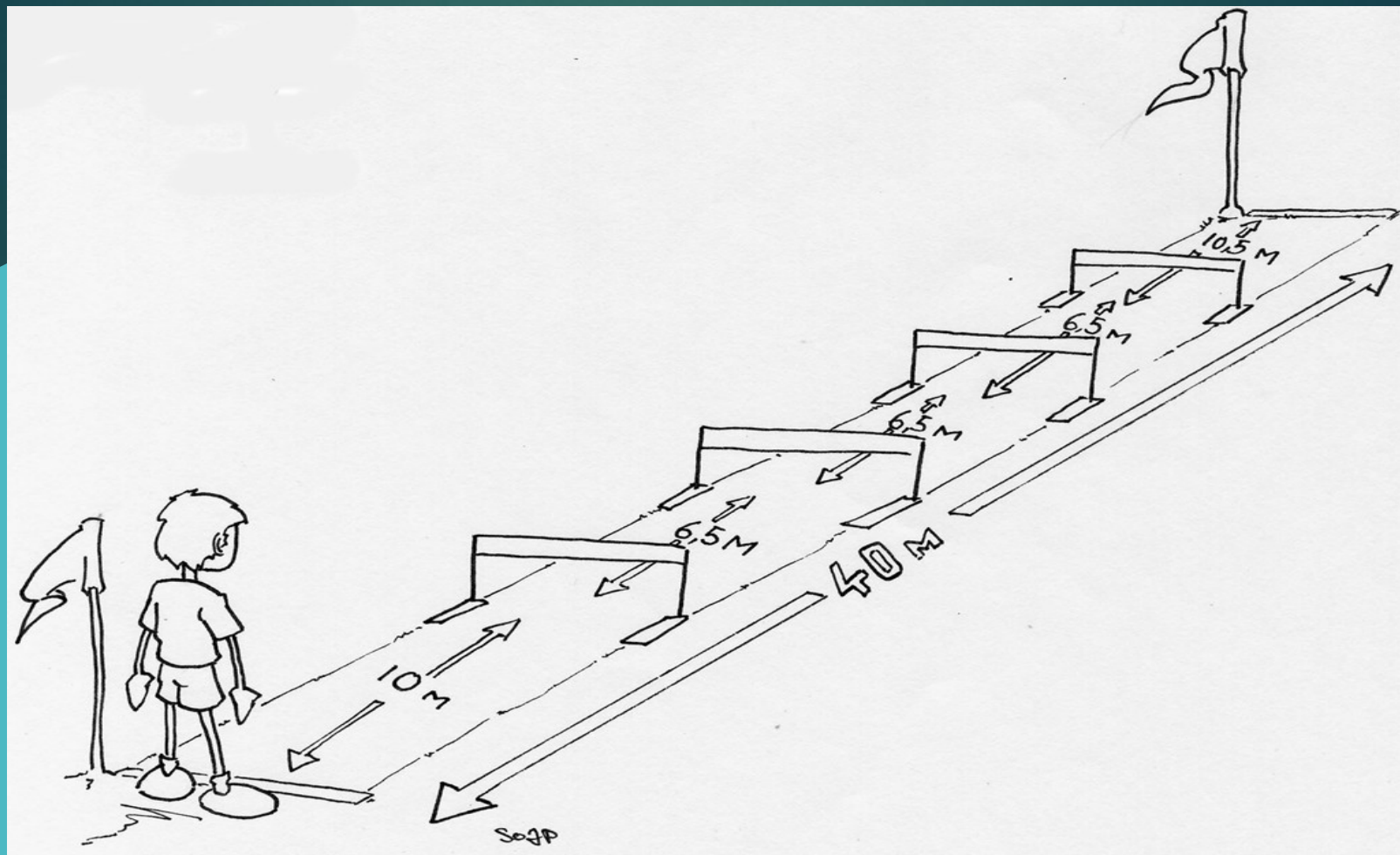
Circuito ovale: Sprint / Ostacoli



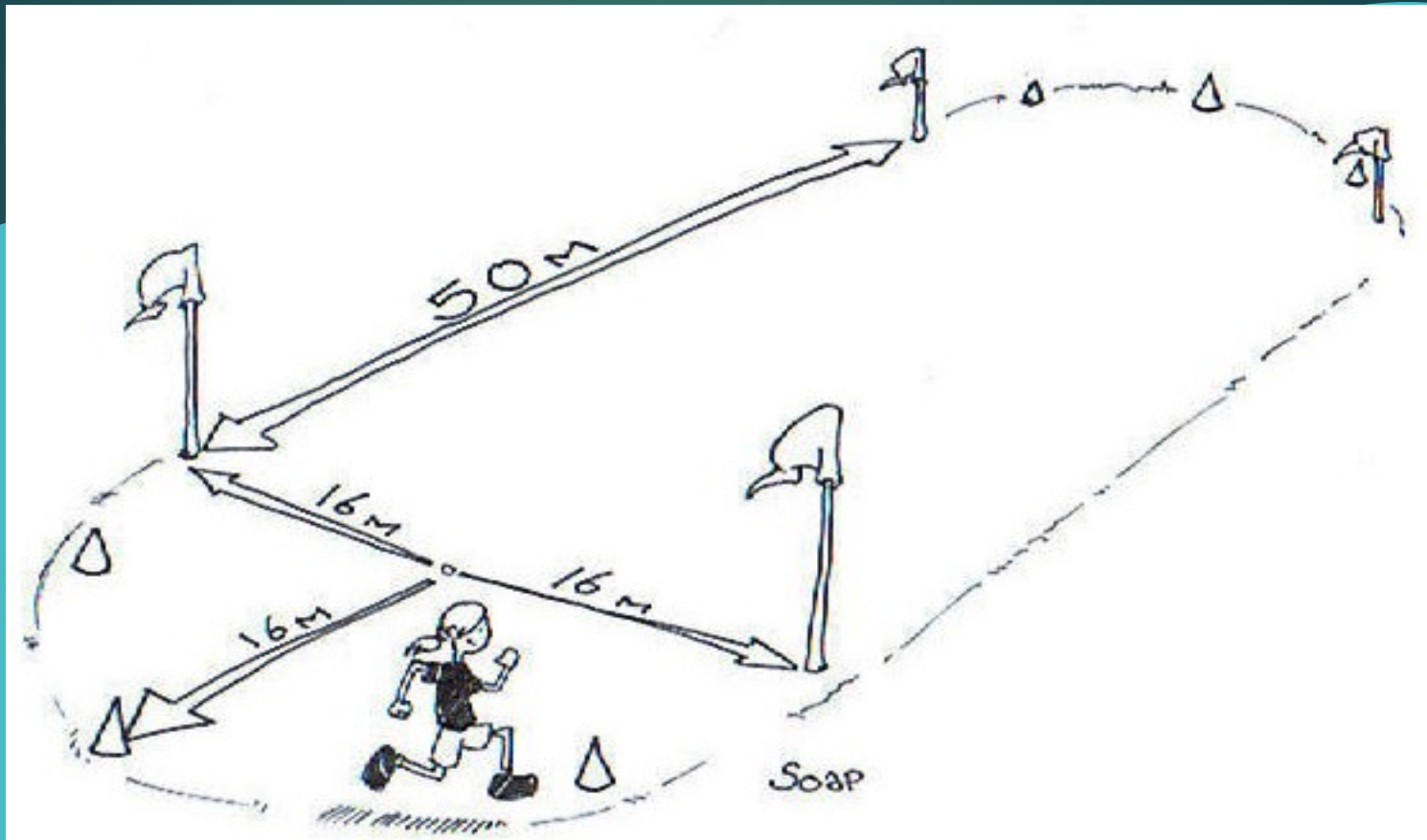
Staffetta sul circuito ovale



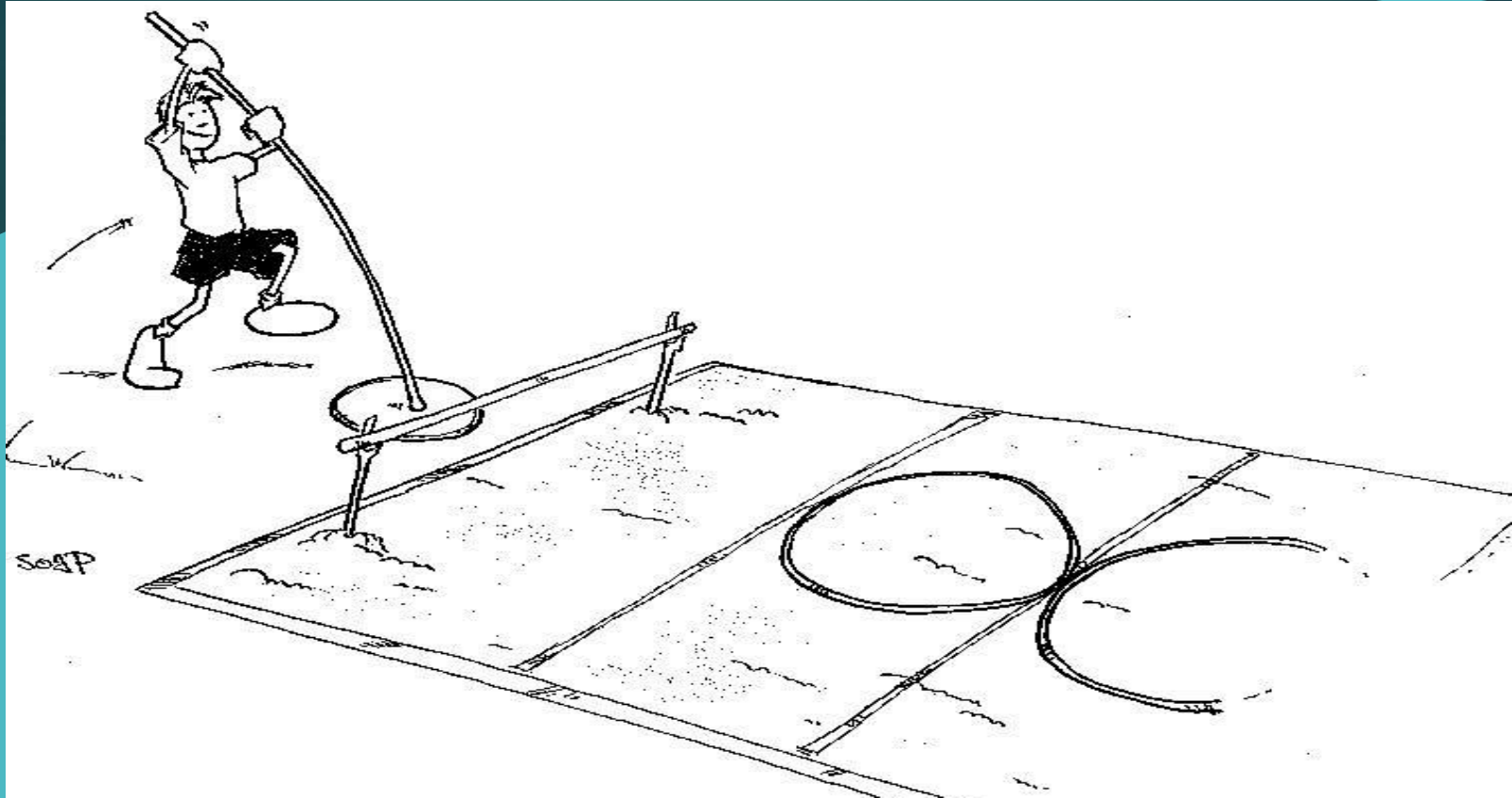
Corsa ad ostacoli



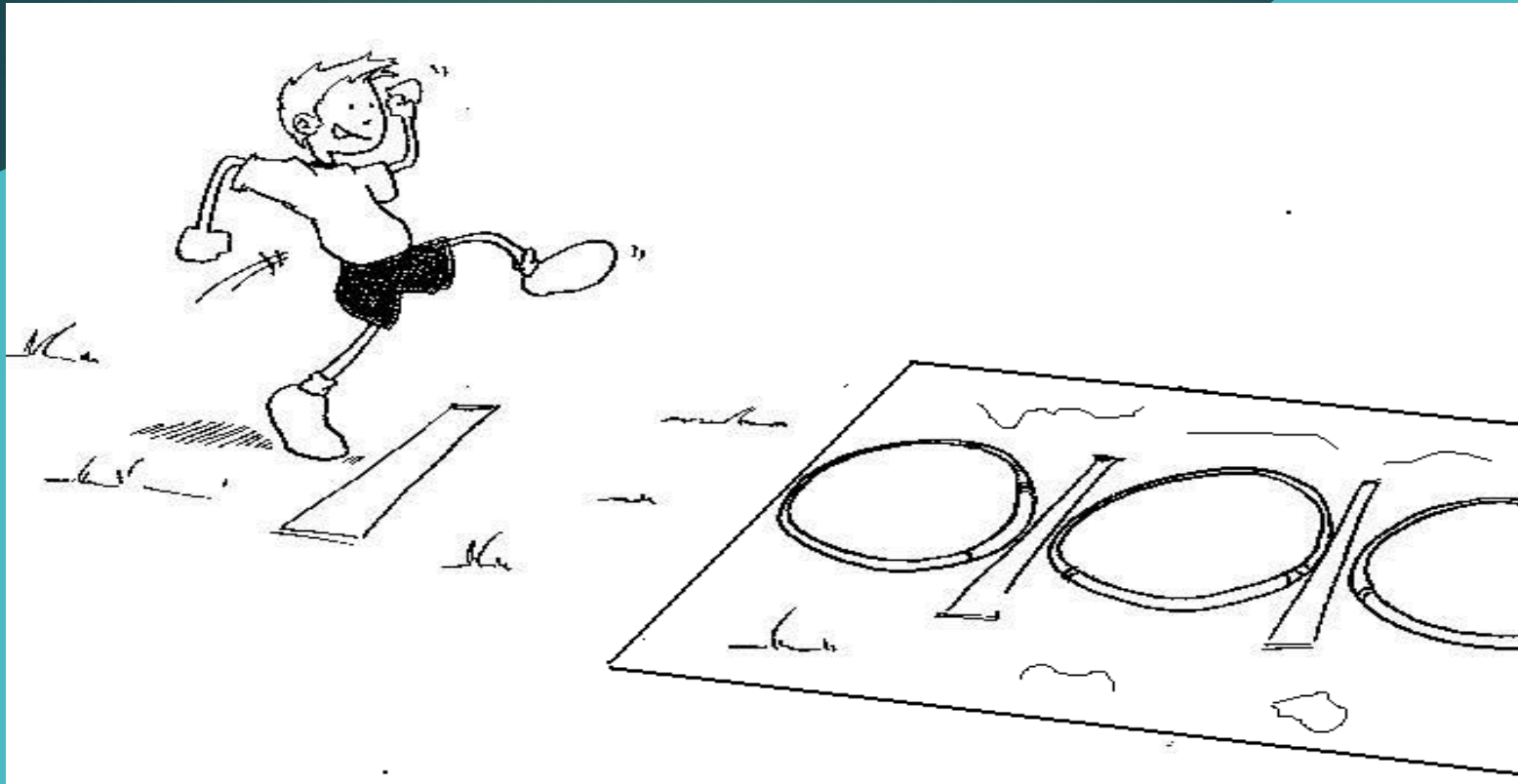
1000m endurance su circuito di almeno 150m



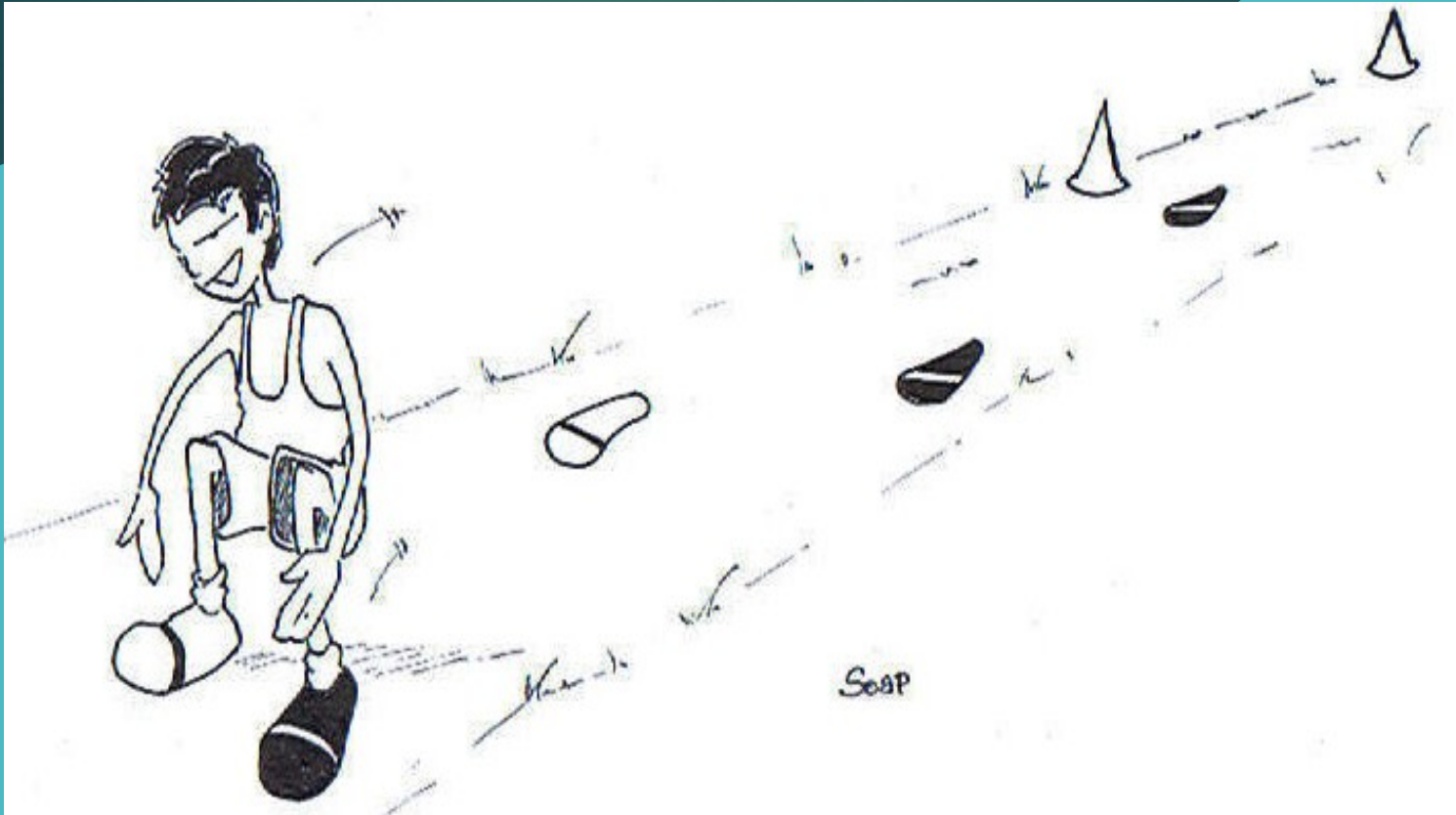
Salto in lungo con l'asta



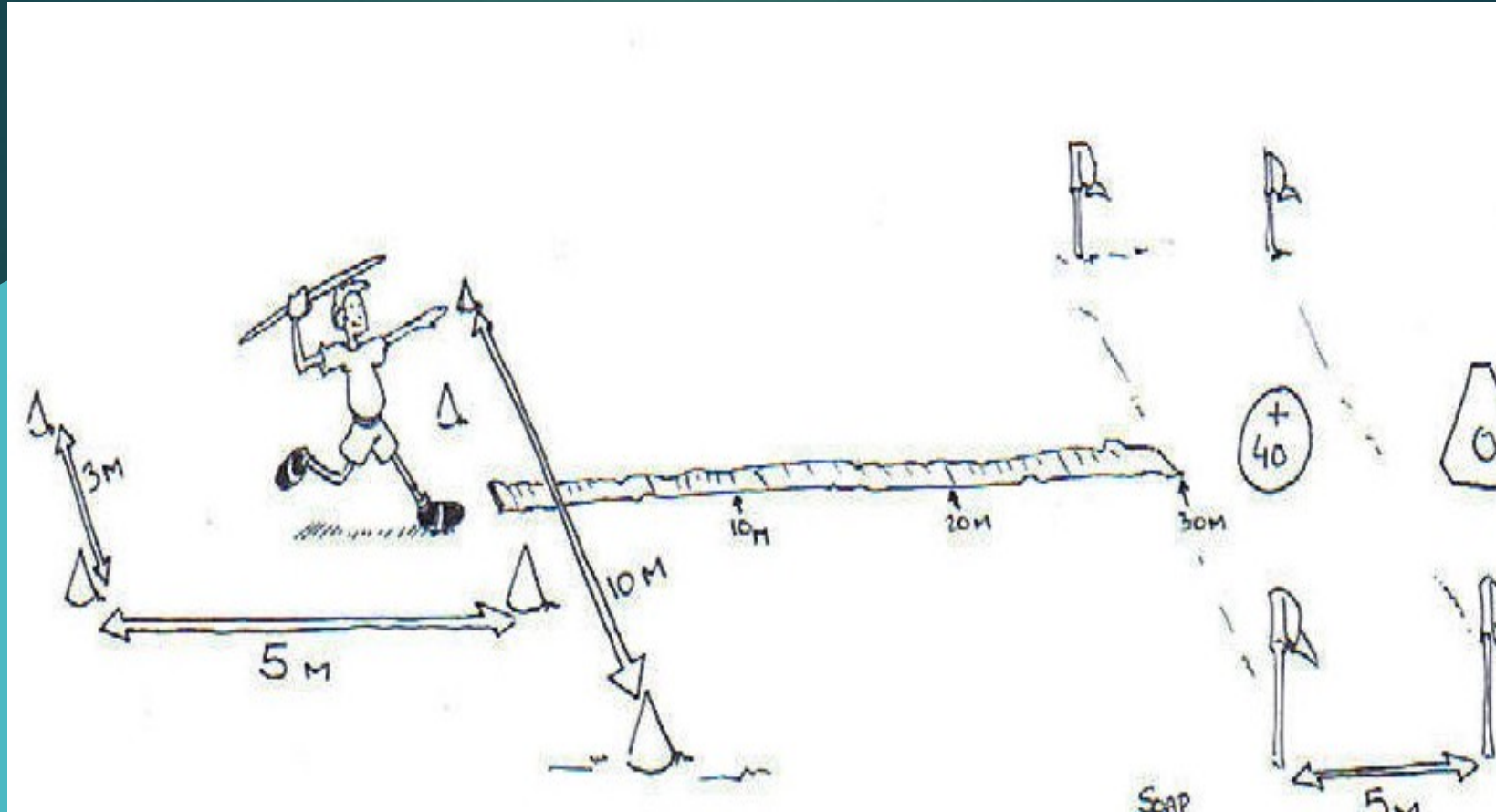
Salto in lungo con breve rincorsa



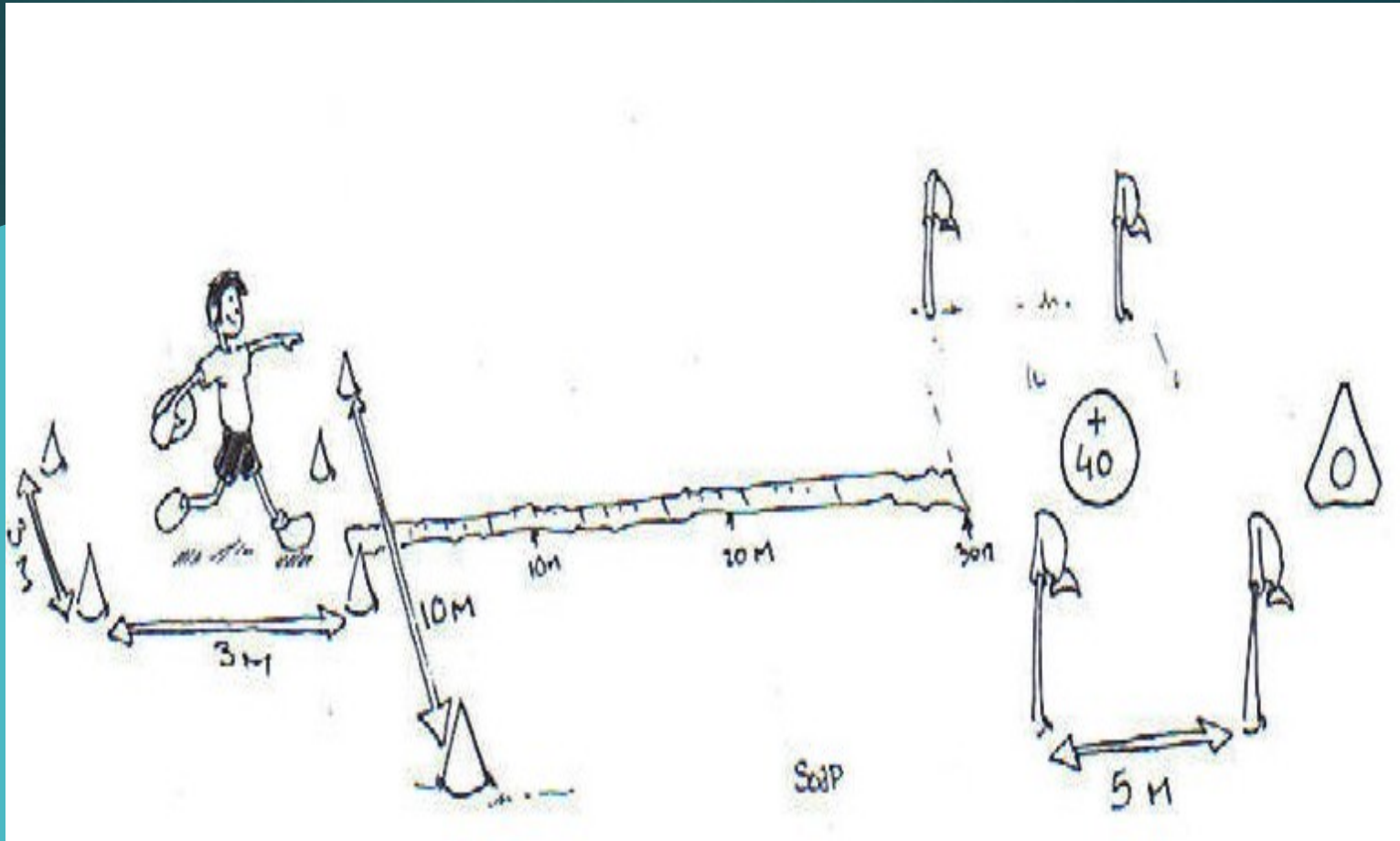
Salto triplo con breve rincorsa



Lancio del giavellotto (300 grammi: "turbo")



Lancio del disco (attrezzo Finlandese)



Organizzazione dell'evento

Differenti formati:

- il principio di evento di squadra
- sistema di rotazione dei gruppi
- sistema di valutazione
- modalità di giudizio

- Si tratta di un'attività a squadre.
- I risultati sono esclusivamente di squadra.
- Tutti i componenti della squadra (da 6 a 8) partecipano a tutti gli eventi.

Organizzazione standard

- 6-8 Squadre di 6- 8 Membri
- 9 Stazioni (3 Corse, 3 Lanci, 3 Salti + Endurance)

CORSO ASPIRANTE TECNICO

Introduzione all'Atletica “Attrezzi Self-Made”



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Criteri

- sicuri
- robusti
- poco costosi
- accattivanti
- adatti all'età
- utilizzando risorse locali
- prodotti localmente

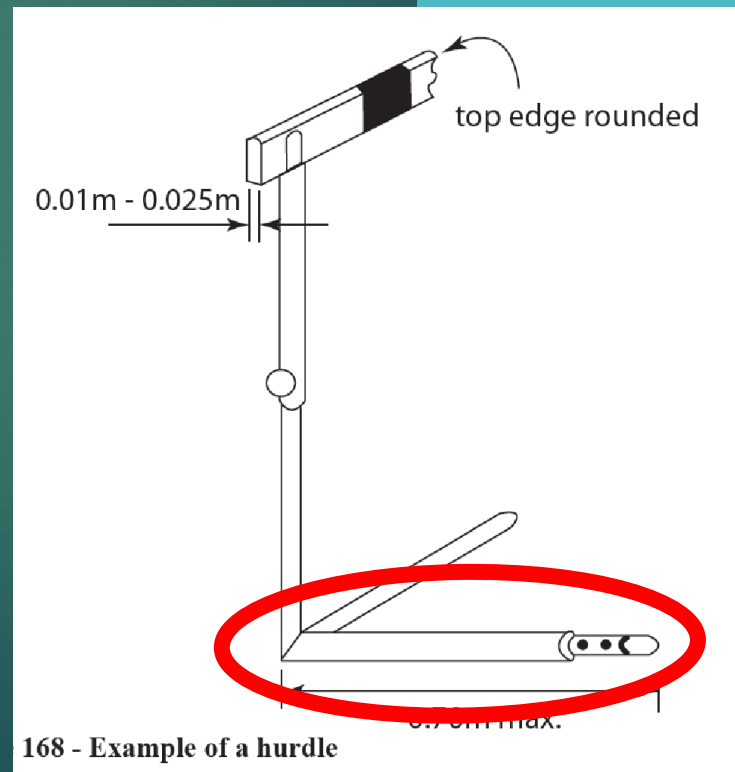
Sicurezza



Björn
Wangeman

Esempio di un attrezzo (ostacolo) **INSICURO**
I piedini sono su ambedue le **parti**
dell'ostacolo..

“Ciascun ostacolo deve essere collocato sulla pista con **il piedino** dalla parte del senso della corsa” IAAF Rules 2016 – 2017 §168.1



168 - Example of a hurdle

Esempio di improvvisazione degli attrezzi (1)



(2)



(3)



(4)

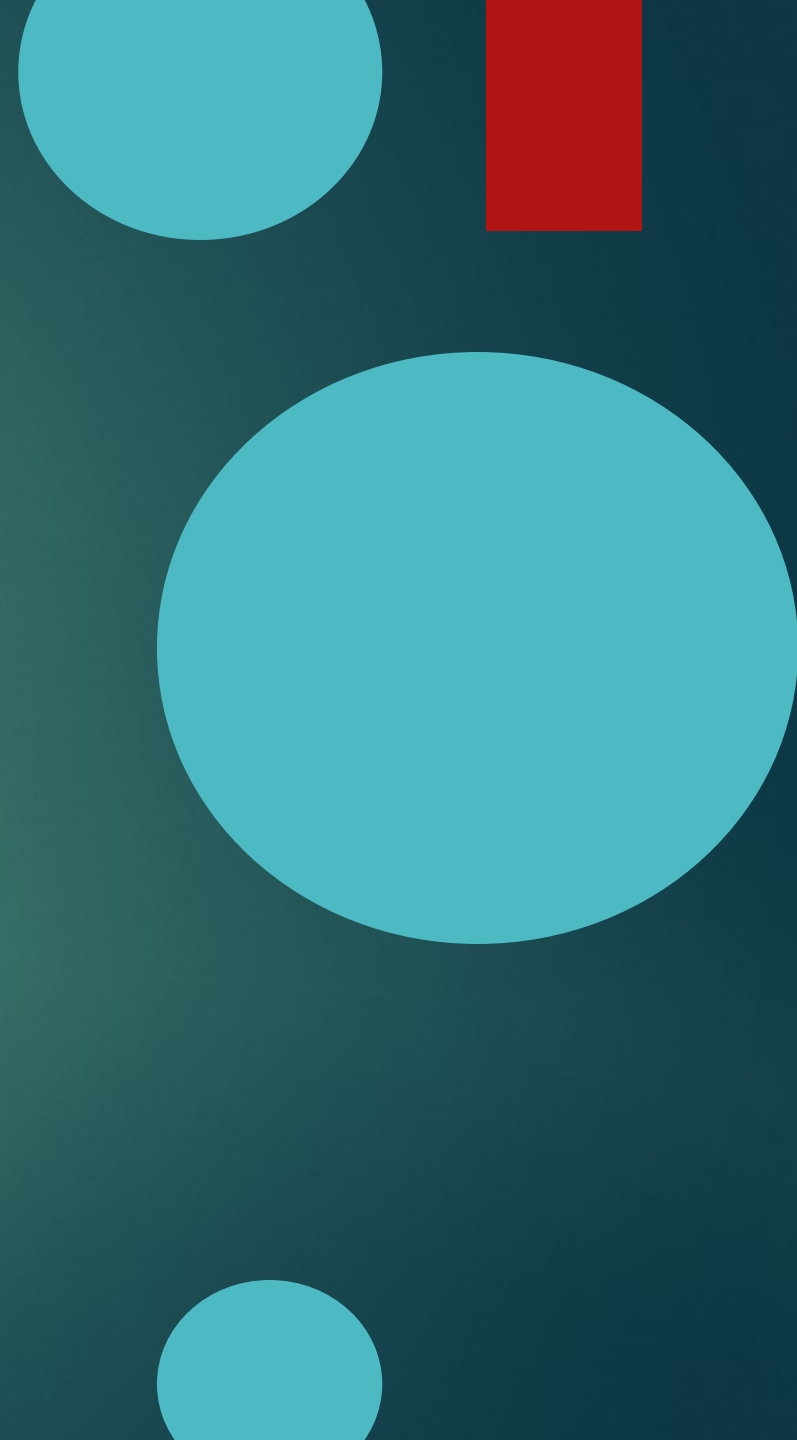


Björn



(5)

(6)





(8)



(9)



Björn
Wangeman

(10
)



(11)



(12)



Björn
Wangman

(13)



(14)



Björn
Wangeman



Björn
Wangeman