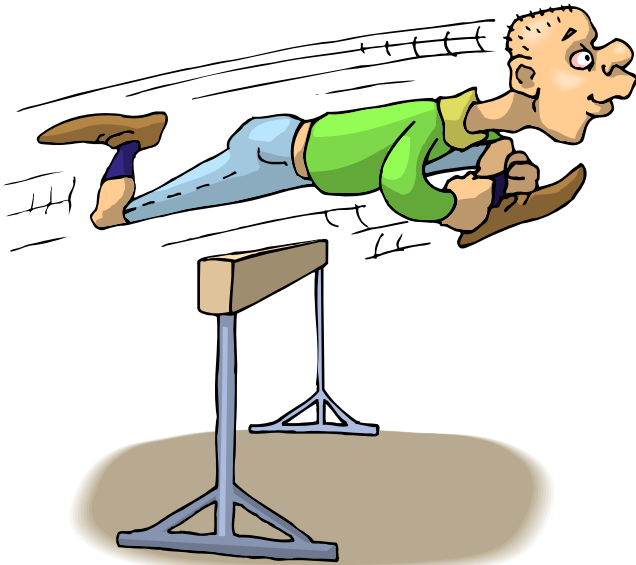


SCUOLA UNIVERSITARIA INTERFACOLTA' IN SCIENZE
MOTORIE



**CORSO DI TEORIA TECNICA E DIDATTICA
DELL'ATLETICA LEGGERA**

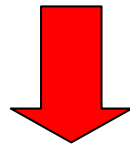


INTRODUZIONE

Prof. Paolo Moisè

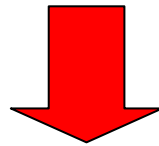
Settore Scientifico Disciplinare (SSD)

Metodi e didattiche delle attività sportive (M-EDF/02)



Disciplina

Teoria tecnica e didattica degli sport individuali



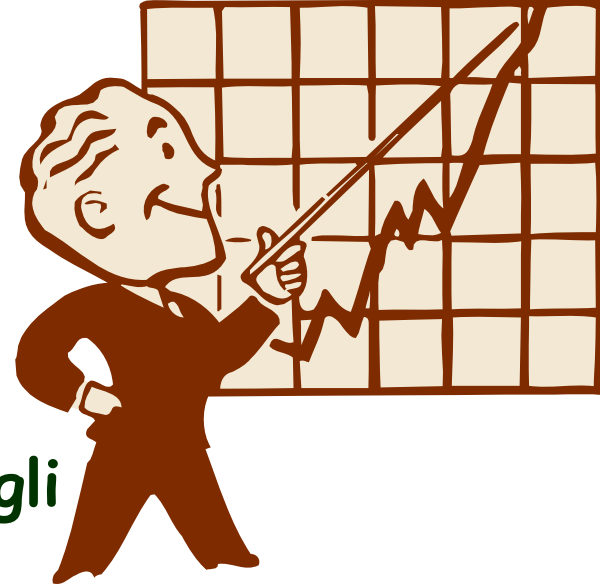
Corso

Teoria tecnica e didattica dell'atletica leggera

Docente

Paolo Moisé

Professore a contratto di T.T.D. degli sport individuali (atletica leggera)



✉ paolo.moise@fastwebnet.it

✉ paolo.moise@unito.it

✉ moisepaolo@libero.it



☎ 3474308258

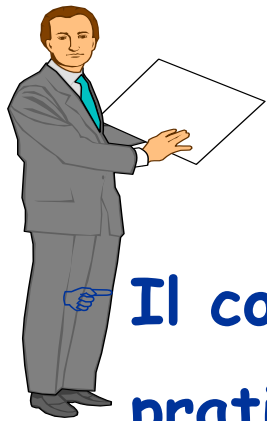
www.lanciodeldisco.it

Obiettivi del corso



Il corso si propone di guidare gli studenti nella sperimentazione delle:

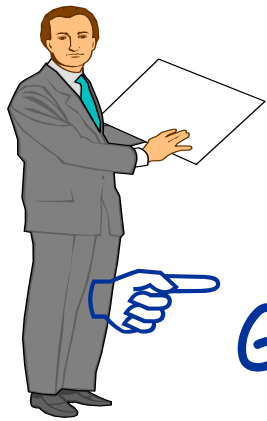
-  TECNICHE DI ALCUNE SPECIALITA' DELL'ATLETICA LEGGERA
-  PROGRESSIONI DIDATTICHE
-  ESERCITAZIONI DI PREATLETISMO



Programma del corso

Il corso comprende essenzialmente esercitazioni pratiche integrate da alcune lezioni teoriche

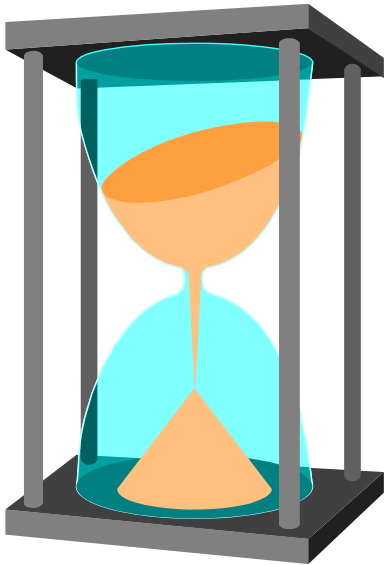
- ☞ verranno proposte le esercitazioni di preatletismo specifico, le esercitazioni preparatorie e propedeutiche e la tecnica di base della corsa veloce, della corsa ad ostacoli, del salto in lungo e in alto, del getto del peso
- ☞ Inoltre gli studenti sperimenteranno i principali metodi di allenamento della corsa di mezzofondo e fondo



Per saperne di più?

Gli studenti, se lo desiderano, potranno integrare il percorso formativo partecipando attivamente a manifestazioni di atletica leggera (in qualità di atleti, giudici, ecc.) o svolgendo alcune ore di tirocinio osservativo in momenti concordati con il docente.

Durata del corso



60 ore



30 moduli (lezioni) di 2 ore

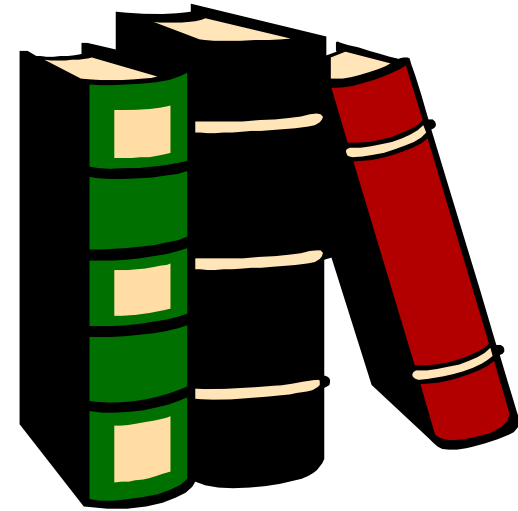


6 lezioni teoriche






24 esercitazioni pratiche

Testi consigliati

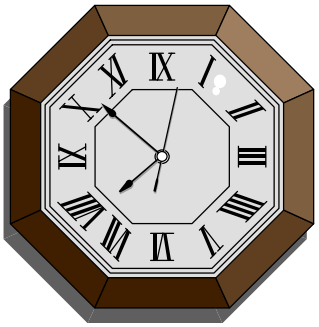


Dispense del docente

Per approfondimenti:

-  AA.VV. "Il manuale dell'istruttore di atletica leggera"
Centro studi Fidal
-  Koltai J. "Didattica dell'atletica leggera"
S.S.S. ROMA
-  Paissan G. "L'insegnamento dell'atletica leggera a scuola"
Centro studi Fidal

Orario di ricevimento



al termine delle lezioni



su appuntamento telefonico



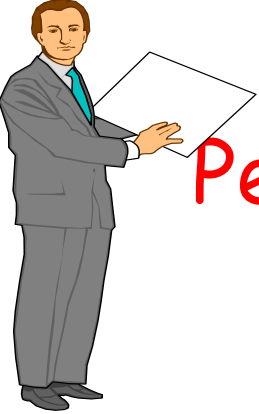
via posta elettronica

Esercitazioni previste e modalita' di valutazione

➡ Prove pratiche:

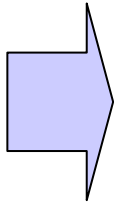
- ➡ 60 metri, 2000 metri,
- ➡ 60 metri ostacoli, salto in alto,
- ➡ salto in lungo, getto del peso

➡ Esame teorico (colloquio orale)



Per chi è interessato all'atletica leggera

S.U.I.S.M.

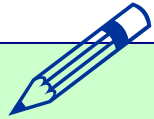
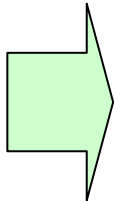


Corso di preatletismo generale
(5 CFU)



Corso di tecnica dello sport (LS) ?

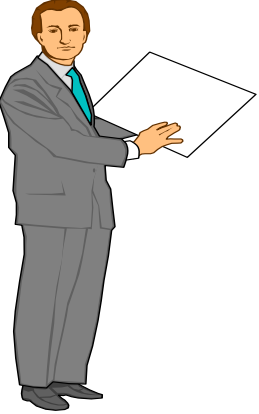
F.I.D.A.L.



Corsi Federali (Istruttore,
Allenatore, Allenatore Specialista)

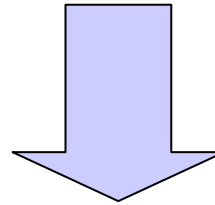


Convegni, Seminari, ecc.



Per chi è interessato all'atletica leggera

AUTOFORMAZIONE



RIVISTE



Correre (in edicola)



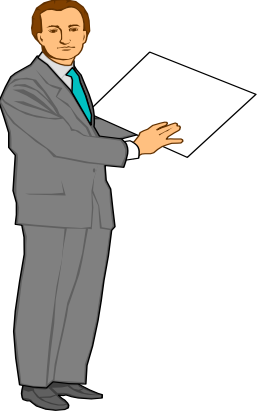
Atleticastudi (per abbonamento www.fidal.it)



Nuova Atletica (per abbonamento www.nuovatletica.it)

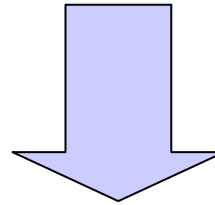


Universo Atletica (per abbonamento www.assital.it)



Per chi è interessato all'atletica leggera

AUTOFORMAZIONE



INTERNET



www.atleticaleggera.com



www.fidal.it



www.nuovatletica.it



Motore di ricerca (www.google.it, www.virgilio.it, ecc.)



FIDAL
FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

GRUPPO
GREENVISION
CENTRI OTTICI SELEZIONATI
Partner ufficiale Fidal

Info Eventi e Istituzioni



Fidal Informa



NEWS Flash

05: "Adeguamento Statuti Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche" 10/10/2005: "Documentazione Ministeriale rif..."

Il nuovo sito dei velocisti catanesi 21/10/2005



Un sito per raccontare le proprie esperienze, per promuovere la propria attività, magari per fare proseliti. E' il sito dei velocisti catanesi: gli azzurri Alessandro Cavallaro, Claudio Licciardello e Francesco Scuderi insieme agli altri specialisti Andre...

[Leggi tutto](#)

Grande raduno giovanile a Formia a fine ottobre 21/10/2005



Il 2006 dell'atletica italiana è già cominciato. Dalla prossima settimana scattano infatti i primi raduni in vista della stagione invernale. L'appuntamento più importante è quello di Formia, dove dal 29 ottobre al 1 novembre saranno chiamati a una prima p...

[Leggi tutto](#)

Curzi e Ingargiola all'assalto a Venezia 21/10/2005



Quest'anno la Venicemarathon ha un valore in più: la classica veneta di maratona in programma domenica, la

Weekend con seminario a Formia



Il Centro Studi e l'Area Tecnica Territoriale organizzano dal 21 al 23 ottobre, presso la SNAL di Formia, un seminario di

ShinyStat™
P.viste tot 14740874
Online 17

Atletica leggera - Microsoft Internet Explorer

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Indietro Cerca Preferiti Multimedia

Indirizzo <http://www.atleticaleggera.com/home.htm> Vai Collegamenti >>



Atletica Leggera

Ultimo aggiornamento 29/10/2003

Trovare informazioni sull'Atletica Leggera oggi è più facile grazie ad Internet.

Io ho voluto dare un piccolo contributo.

Buona navigazione.

Ernesto Carretta

ULTIMI AGGIORNAMENTI

Statistiche maschili	Statistiche femminili	Curiosità
<p><u>Parigi 2003</u> <u>Medagliere campionati mondiali</u></p> <p>-</p> <p>Maratona: Paul Tergat 2:04.55 (miglior prestazione mondiale) Sammy Korir 2:04.56 Titus Munji 2:06.15</p>	<p><u>Parigi 2003</u> <u>Medagliere campionati mondiali</u></p> <p>-</p> <p>Maratona: Sun Yingjie 2:19.39</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pierre de Coubertin (di Gianluca Morassi) ■ I Giochi Olimpici in dettaglio (di Gustavo Pallicca) ■ I Giochi Olimpici (di Miss Maynard Butler) ■ Il Meeting Internazionale di Viareggio - le origini e la storia ■ Il Congresso della Sorbona e la rinascita dei Giochi Olimpici


Start Microsoft PowerPoi... FILMATI Atletica leggera - ... Untitled Document - ... 18.03


NUOVA ATLETICA - Ricerca in Scienze dello Sport __ NEW ATHLETICS - Research in Sport Sciences - Microsoft Internet Explorer


File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Indietro Cerca Preferiti Multimedia

Indirizzo http://www.nuovatletica.it/index.htm







La Rivista


Sport & Solidarietà

Eventi

Link & Risorse

Il Sito

Contattaci



EDITORIALE
APPUNTAMENTI ▼
REPORT ▼

di non arr

Con i nuovi sommari...

Finita la pausa estiva, archiviata un'altra edizione del Meeting di Lignano, finalmente quest'anno "bagnata" solo dal bel tempo, che ha visto la partecipazione record di atleti di ben 20 paesi diversi e il miglioramento di ben 4 primati di manifestazione, ci avviciniamo all'autunno, passando dai mondiali di atletica in corso in Francia.

Autunno che si apre sotto l'insegna dell'Alpe Adria.

Il 5 Ottobre scendono in campo i Master, nella 13ª edizione Meeting Internazionale Alpe Adria: il Meeting si conferma nel circuito internazionale ed il livello tecnico dei partecipanti si è sempre maggiormente qualificato nel corso di questi anni, prevedendo la partecipazione di diversi atleti di livello internazionale e mondiale dell'atletica leggera dei Seniores/Masters, con circa 300 atleti gara in rappresentanza di Austria, Slovenia, Croazia, Ungheria, Germania ed altri paesi europei, unitamente a quelli del Triveneto, della Lombardia e dell'Emilia Romagna.

Il 17 Ottobre è la volta poi del Meeting Sport Solidarietà Giovani, manifestazione che coinvolge ormai tutte le delegazioni delle scuole superiori del Comune di Udine, oltre a rappresentative di scuole di Austria e Slovenia. La manifestazione, come ogni anno, si caratterizzerà per il giuramento dell'atleta e l'accensione del Tripode da parte di un atleta studente e di un atleta disabile, da gare che vedranno coinvolti quasi 400 giovani, e dalla presenza, oltre che di gare per disabili, da testimonial del mondo sportivo, abili portatori di messaggi di sport e solidarietà nei confronti dei giovani.

Fine estate di preparazione ed allenamenti per la nostra Silvia Furlani, in vista di una delle sue ormai innumerevoli imprese: che sia il deserto dell'Algeria o l'asfalto della "Big Apple" New York, Silvia stupisce ogni volta con quella sua capacità di trasformare in semplici quelle cose che posso costare fatica ed impegno per chiunque. Siamo sicuri che riuscirà a stupirci anche questa volta.

(A.I.) 26.08.03

di non arr

Con i nuovi sommari...

APPUNTAMENTI
EDITORIALE ▲
REPORT ▼

Internet

Start Microsoft PowerPoi... FILMATI NUOVA ATLETICA ... Untitled Document ... home_page - Micro... 18.08



Lancio del disco.it

Sabato
22
Ottobre
2005

Buon
Pomeriggio!

Il problema dell'umanità è che gli stupidi sono strasicurati, mentre gli intelligenti sono pieni di dubbi (Bertrand Russell)

[imposta come homepage](#) [aggiungi ai preferiti](#)

- chi siamo
- news
- links
- atletica leggera
- pallacanestro
- coni
- scienze motorie
- scuola di applicazione
- varie

Google Cerca



ShinyStat
6415

[Leggi / Firma il nostro Guestbook!](#)

[Entra in CHAT](#)

Il sito propone aree dedicate a diverse discipline sportive con particolare riferimento al lancio del disco. Inoltre troverai appunti delle lezioni, articoli e altro materiale per i frequentatori dei corsi di base organizzati dai Comitati Regionali delle Federazioni Sportive Nazionali del Piemonte.

Questo calendario degli eventi usa i PopUp



◀ Ottobre 2005 ▶

Scienze motorie

www.lanciodeldisco.it

[Back home](#) 

Anno Accademico 2004 - 2005

[clicca qui...](#)

[Appunti delle lezioni](#) :: [Spazio Tesi](#) :: [Foto](#)



Google - Microsoft Internet Explorer

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Indietro Cerca Preferiti Multimedia

Indirizzo <http://www.google.it> Vai Collegamenti

GoogleTM Italia

Web Immagini Gruppi Directory News **Novità!**

atletica leggera

Cerca con Google Mi sento fortunato

Cerca nel Web Cerca solo le pagine in Italiano

- [Ricerca avanzata](#)
- [Preferenze](#)
- [Strumenti per le lingue](#)

Gratis! La nuova [Google Toolbar](#) blocca i popup!

Google Cerca nel Web PageRank 4 bloccati Opzioni

[Pubblicità](#) - [Google Toolbar](#) - [Tutto su Google](#) - [Google.com in English](#)

[Scegli Google come pagina iniziale!](#)

©2003 Google - Ricerca effettuata su 3,307,998,701 pagine Web.

Operazione completata Internet

Start Microsoft PowerPoi... FILMATI Google - Microsoft... Lancio del disco - ... home_page - Micro... 18.17

Cerca con Google: atletica leggera - Microsoft Internet Explorer

File Modifica Visualizza Preferiti Strumenti ?

Indietro Cerca Preferiti Multimedia

Indirizzo <http://www.google.it/search?q=atletica+leggera&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=it&btnG=Cerca+con+Google&lr=> Vai Collegamenti

Google atletica leggera Cerca con Google

Cerca nel Web Cerca solo le pagine in Italiano

Web Immagini Gruppi Directory News **Novità!**

Google ha cercato **atletica leggera** nell'intera rete mondiale. Risultati **1 - 10** di circa **37,900**. Durata della ricerca: **0.25** secondi.

Categoria: [World](#) > [Italiano](#) > [Sport](#) > [Atletica](#)

www.fidal.it
... - 2002 Fidal - Federazione Italiana Di **Atletica Leggera** via Flaminia nuova 830 - 00191 Roma Italy - tel.0636851 informatica@fidal.it.
Descrizione: La struttura federale, le società, i record italiani e le liste mondiali, le schede dei migliori...
Categoria: [World](#) > [Italiano](#) > [Sport](#) > [Atletica](#)
www.fidal.it/ - 14k - [Copia cache](#) - [Pagine simili](#)

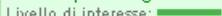
Atletica Leggera, foto statistiche e curiosità
Descrizione: Statistiche, foto e curiosità. Mailing list e link.
Categoria: [World](#) > [Italiano](#) > [Sport](#) > [Atletica](#)
www.atleticaleggera.com/ - 4k - [Copia cache](#) - [Pagine simili](#)

Atletica leggera
www.atleticaleggera.com/home.htm - 3k - [Copia cache](#) - [Pagine simili](#)
[[Altri risultati in www.atleticaleggera.com](#)]

Atletica Leggera
mi chiamo Nicola Buccomino e sono un appassionato di **Atletica Leggera**, spero che queste pagine possano servire a tutti gli appassionati ...
Descrizione: Classifiche e record, sia italiani che stranieri.
Categoria: [World](#) > [Italiano](#) > [Sport](#) > [Atletica](#)
digilander.libero.it/atleticaleggera/ - 9k - [Copia cache](#) - [Pagine simili](#)

ATLETICA TICINO: Athletics homepage of Andrea Salvade'
Se vuoi entrare nel mondo dell'**ATLETICA** Troverai informazioni utili su. MEETING, CALENDARI, GARE, RISULTATI. che si tengono ...
Descrizione: Meeting, calendari, gare, liste stagionali, statistiche e news sull'**atletica** ticinese e svizzera.
Categoria: [World](#) > [Italiano](#) > [Sport](#) > [Atletica](#)

Collegamenti sponsorizzati

Atletica: Allenamenti
Programmi d'allenamento gratuiti di Giorgio Rondelli.
www.toptraining.it
Livello di interesse: 

Per visualizzare il vostro messaggio...

Operazione completata

Start Microsoft PowerPoi... FILMATI Cerca con Google:... Lancio del disco - ... home_page - Micro... 18.18

Come spendere i contenuti del corso



- **FINO AGLI ANNI '80 L'ATLETICA LEGGERA E' STATA LA MATERIA DI BASE NEGLI I.S.E.F.**

- **MATERIA DI BASE NELLA FORMAZIONE MOTORIA DEGLI STUDENTI (BAGAGLIO INDISPENSABILE DELL'INSEGNANTE)**

E ORA?

Come spendere i contenuti del corso

- **CORSI DI ATLETICA LEGGERA
IN SOCIETA' SPORTIVE**
- **CORSI DI EDUCAZIONE
MOTORIA O DI AVVIAMENTO
ALLO SPORT**
- **CORSI DI ATLETICA LEGGERA
NELLE SCUOLE ELEMENTARI IN
ORARIO SCOLASTICO**

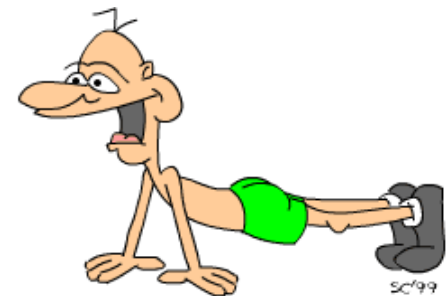


Come spendere i contenuti del corso

- **ALLENATORI DI ATLETICA LEGGERA NELLE CATEGORIE PROMOZIONALI (LA F.I.D.A.L. CONSENTE A COLORO CHE SUPERANO L'ESAME DI T.T.D. DELL'ATLETICA LEGGERA IL TESSERAMENTO AUTOMATICO A RICHIESTA NEL RUOLO DEGLI ISTRUTTORI)**

Come spendere i contenuti del corso

- **PREPARATORI FISICO-ATLETICI NELLE SCUOLE DI AVVIAMENTO ALLE VARIE DISCIPLINE SPORTIVE (CALCIO, TENNIS, SCI, ECC.)**
- **PREPARATORI FISICO-ATLETICI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA A LIVELLO AGONISTICO**
- **REDIGERE E ATTUARE PROGRAMMI PER IL CONSEGUIMENTO ED IL MANTENIMENTO DELLA FORMA FISICA**



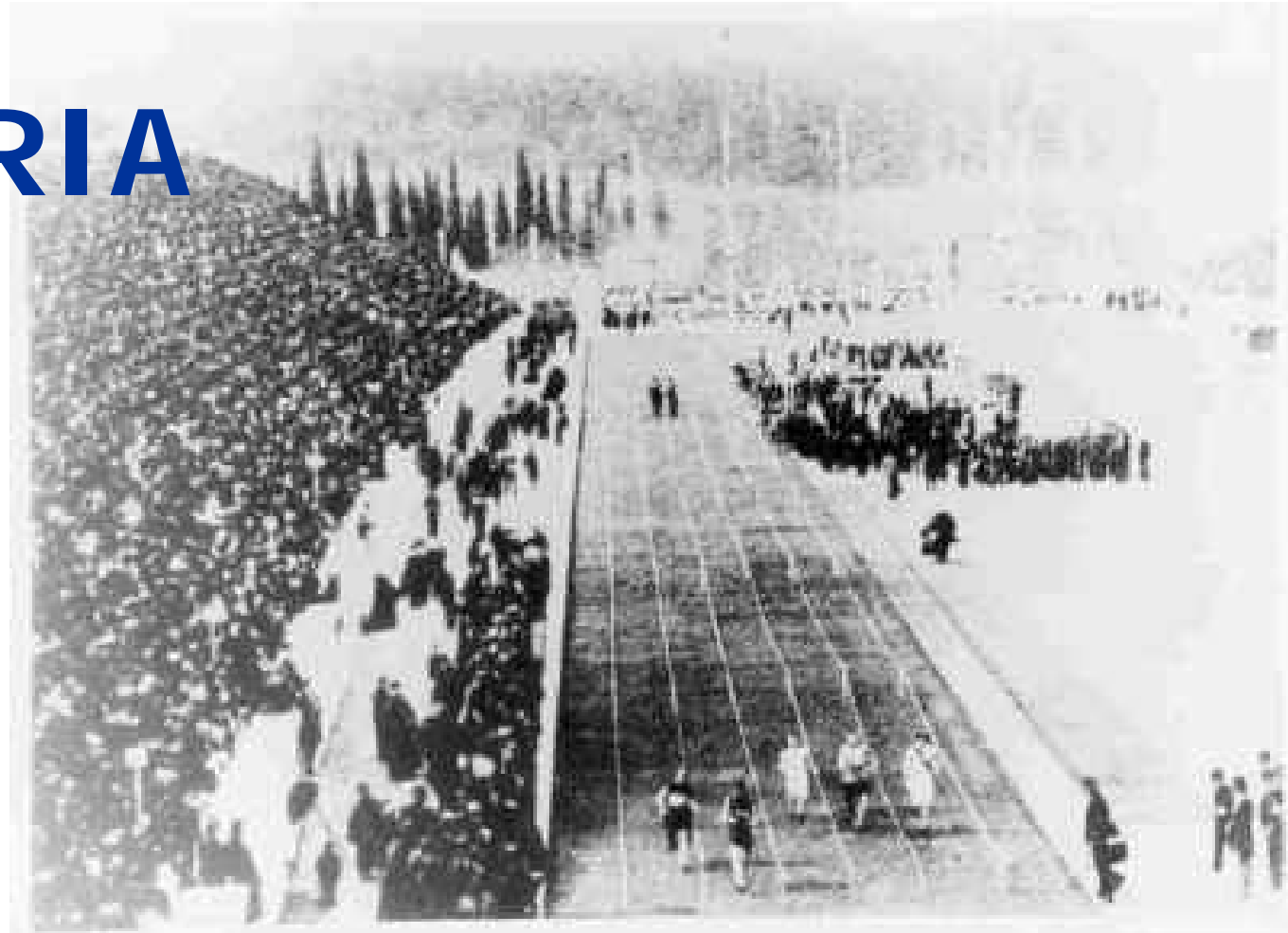
Preparazione fisica

- Specificità dell'allenamento
- Le federazioni qualificano i preparatori fisici con corsi dedicati (F.I.G.C., F.I.P., F.I.P.A.V., F.I.R., F.I.T., ecc.)
- Le gestualità dell'atletica leggera rimangono comunque la base del movimento in generale



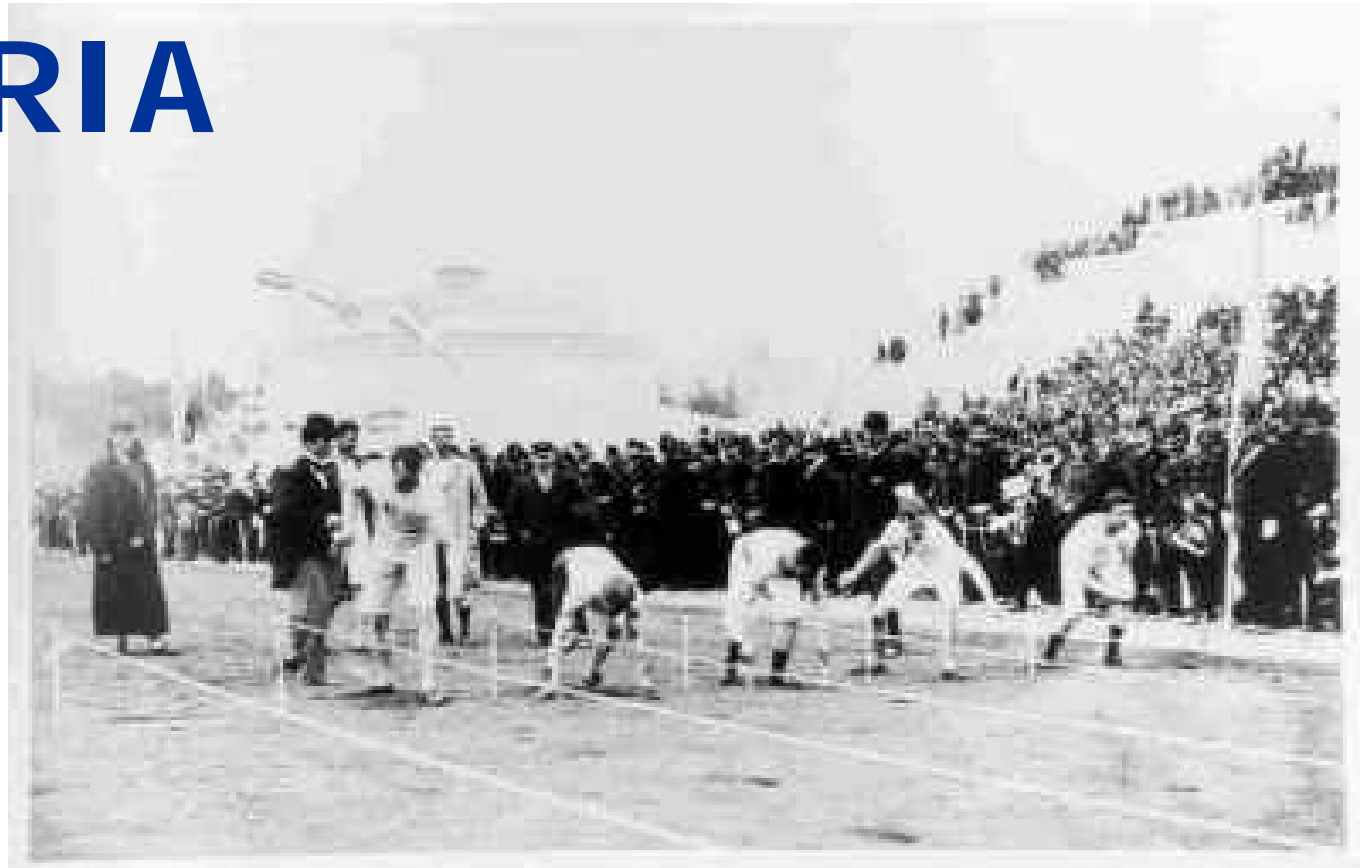
ATLETICA LEGGERA

STORIA



ATLETICA LEGGERA

STORIA



Atletica leggera

- **Presente nel 1896 ad Atene con 12 delle discipline praticate attualmente**
- **Le donne appaiono nel 1928**

ATLETICA LEGGERA



EVOLUZIONE TECNICA



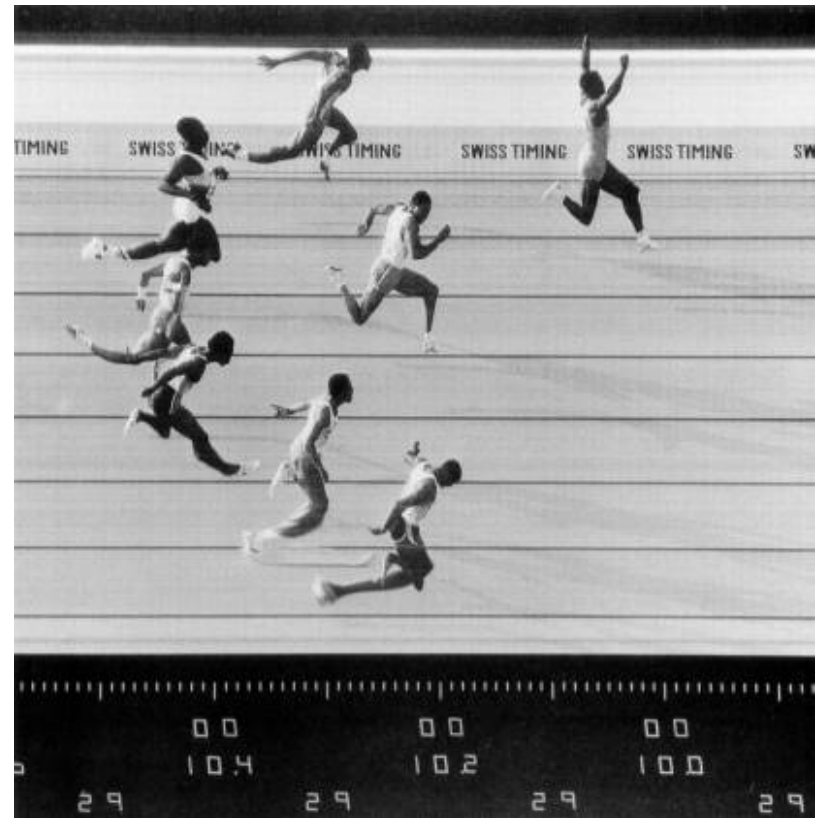
ATLETICA LEGGERA

EVOLUZIONE TECNICA



ATLETICA LEGGERA

EVOLUZIONE TECNOLOGICA



ATLETICA LEGGERA



**SCUOLA DI
MOVIMENTO**

Game land





ATLETICA LEGGERA

NON CONOSCE STAGIONI



Sahara Marathon, Algeria. 23 February 2004



Antarctica Marathon. 2 March 2003



NON CONOSCE ETA'



Corsa su strada



Corsa Campestre



Corso in montagna



Atletica al coperto (Indoor)



Campo "Nebiolo" rettilineo coperto



Staffetta 4 x 100 (atletica sport di squadra)

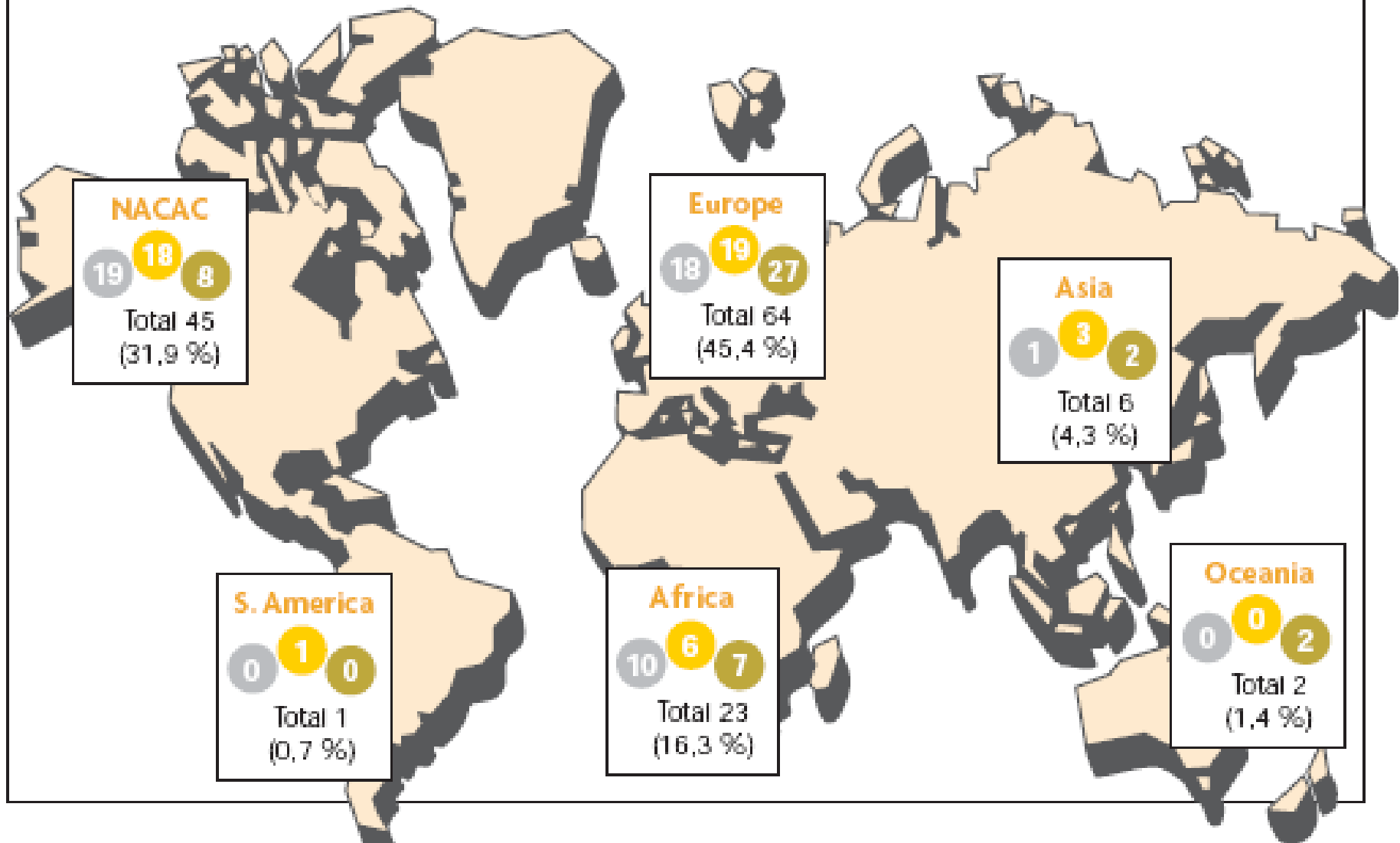


ATLETICA LEGGERA

- **130.000 TESSERATI IN ITALIA**
- **210 NAZIONI ISCRITTE AI MONDIALI DI PARIGI (2003)**
- **75 NAZIONI ISCRITTE AI MONDIALI PER DIVERSAMENTE ABILI (2003)**

Campionati Mondiali 2005

Medal Standings by Area















Campionati Mondiali Under 17 2005

IAAF World Youth Championships: Medal Standing by Area

Area	Gold	Silver	Bronze	Total	Percentage
Africa	11	7	4	22	18.8%
Asia	8	4	8	20	17.1%
Europe	8	16	12	36	30.8%
NACAC	10	8	9	27	23.1%
Oceania	2	3	2	7	6.0%
S. America	0	1	4	5	4.3%

Studio della tecnica della biomeccanica

Bild	Bewegungsphase Position	Trainingsmethodische Forderungen	Biomechanische Parameter
	<ul style="list-style-type: none"> Startposition 	<ul style="list-style-type: none"> Kugel in tiefster Lage der Bewegungsbahn entspannter Schultergürtel 	<ul style="list-style-type: none"> Kugelhöhe $z_k \geq 0,8m$ Rumpfwinkel $\alpha_1 \approx 15^\circ$ Kniewinkel $\beta_1 \approx 100^\circ$
	<ul style="list-style-type: none"> Beginn der Unterziehbewegung des rechten Unterschenkels ("T-Position") 	<ul style="list-style-type: none"> Aktive Streckbewegung beider Beine Bewegungsrichtung flach, linkes Bein zum Balken Oberkörper so wenig wie möglich aufrichten 	<ul style="list-style-type: none"> Rumpfwinkel $\alpha_2 \approx 25^\circ$ Kniewinkel $\beta_2 \approx 175^\circ$ Zeltdauer Lösen bis Setzen rechter Bein $\Delta t = 0,10 \dots 0,14 \text{ sec}$
	<ul style="list-style-type: none"> Setzen des rechten Fußes nach dem Angleiten 	<ul style="list-style-type: none"> Aktives Aufsetzen des rechten Beines (mit Vorspannung) geringe Zeltdauer des Bremsstoßes Oberkörper so wenig wie möglich aufrichten 	<ul style="list-style-type: none"> Auftretteschwindigkeit $v_{BR} = 2,2 \text{ m/sec}$ $v_{BR} = 0,5 \text{ m/sec}$ Rumpfwinkel $\alpha_3 \approx 40^\circ$ Kniewinkel $\beta_3 \approx 100^\circ$ Bodenreaktionskraft $FzR < 2,5 G$
	<ul style="list-style-type: none"> Setzen des linken Beines Stoßauslage 	<ul style="list-style-type: none"> Schnelles, aktives Aufsetzen des linken Beines nach kräftiger Beschleunigung vom rechten Bein optimale Stoßauslage Kugel noch hinter rechtem Fuß zurück <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> <p>G = Gewicht des Sportlers mit Kugel X = horizontale Komponente Y = vertikale Komponente R = rechtes Bein L = linkes Bein</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> Geschwindigkeitsverlust des KSP $v_{BR} > 0,2 \text{ m/sec}$ Zeltdauer $\Delta t_{BR} < 0,05 \text{ sec}$ Richtung der KSP-Geschwindigkeit $\gamma > 40^\circ$ Bodenreaktionskräfte $FzR > 1,5 G$ $FzL > 1,2 G$ Rumpfwinkel $\alpha_4 \approx 40^\circ$
	<ul style="list-style-type: none"> Ende der aktiven Druckarbeit des rechten Beines, Beginn des Armeinsatzes 	<ul style="list-style-type: none"> Durch kräftige Druckarbeit des rechten Beines und Stemmarbeit des linken Beines Aufbau einer großen muskulären Spannung im Schulter-Brust-Bereich 	<ul style="list-style-type: none"> Lage des Beschleunigungskraftmaximums vor dem Ausstoß $s_{Anst} = 0,5 - 0,7 \text{ m}$
	<ul style="list-style-type: none"> Ausstoß der Kugel 	<ul style="list-style-type: none"> Explosive Streckung beider Beine und des Stoßarmes Hohe Stabilität des Gesamtsystems <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> <p>Quelle: WUP UND STUBB (1990, S. 107-111) © Peter Göttsche (DLG), Peter Göttsche (2007)</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> Rumpfwinkel $\alpha_5 \approx 100^\circ$ Kniewinkel $\beta_5 \approx 180^\circ$ optimale Abflugparameter der Kugel $\alpha_0 \approx 40 \pm 2^\circ$

ATLETICA LEGGERA

CORSE

SALTI

LANCI



Il campo



Le specialità olimpiche

CORSE



- ✓ 100 metri
- ✓ 200 metri
- ✓ 400 metri
- ✓ 800 metri
- ✓ 1500 metri
- ✓ 5000 metri
- ✓ 10000 metri
- ✓ MARATONA (42,195 metri)



Disciplina	Uomini		Donne	
	Altezza/peso	Record mondiale	Altezza/peso	Record mondiale
100 metri	185/79	9"77 (05)	163/61	10"49 (88)
200 metri	185/79	19"32 (96)	168/57	21"34 (88)
400 metri	188/67	43"19 (99)	160/59	47"60 (85)
800 metri	181/70	1'41"11 (97)	169/59	1'53"28 (83)
1500 metri	175/65	3'26"00 (98)	160/48	3'50"46 (93)
5000 metri	174/66	12'39"36 (98)	155/44	14'28"09 (97)
10000 metri	174/66	26'22"75 (98)	155/44	29'31"78 (93)
Maratona	176/66	2 h04'55" (03)	173/54	2 h15'25" (03)

Le specialità olimpiche

OSTACOLI

- ✓ 110 metri ostacoli
- ✓ 400 metri ostacoli
- ✓ 3000 metri siepi
(uomini)



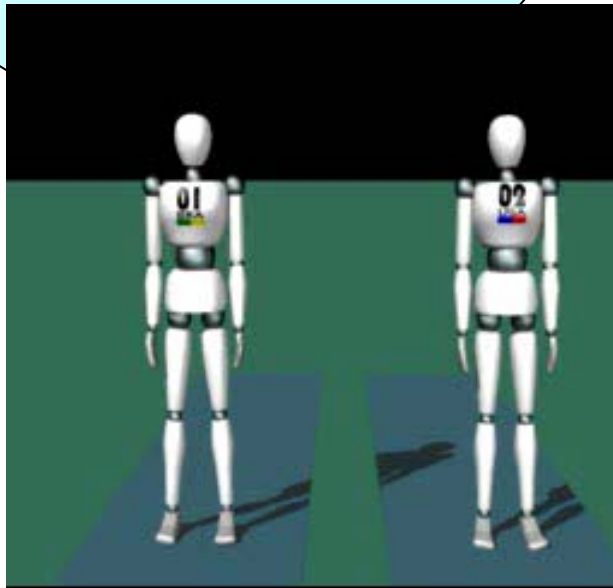
Disciplina	Uomini		Donne	
	Altezza/peso	Record mondiale	Altezza/peso	Record mondiale
110/100 metri	185/75	12"91 (93)	172/58	12"21 (88)
400 metri	170/67	46"78 (92)	168/57	52"34 (03)
3000 metri siepi	176/54	7'55"28 (01)	156/51	9'16"51 (02)

Le specialità olimpiche

SALTI
(in estensione)

✓ salto in lungo

✓ salto triplo



IL SALTO TRIPLO



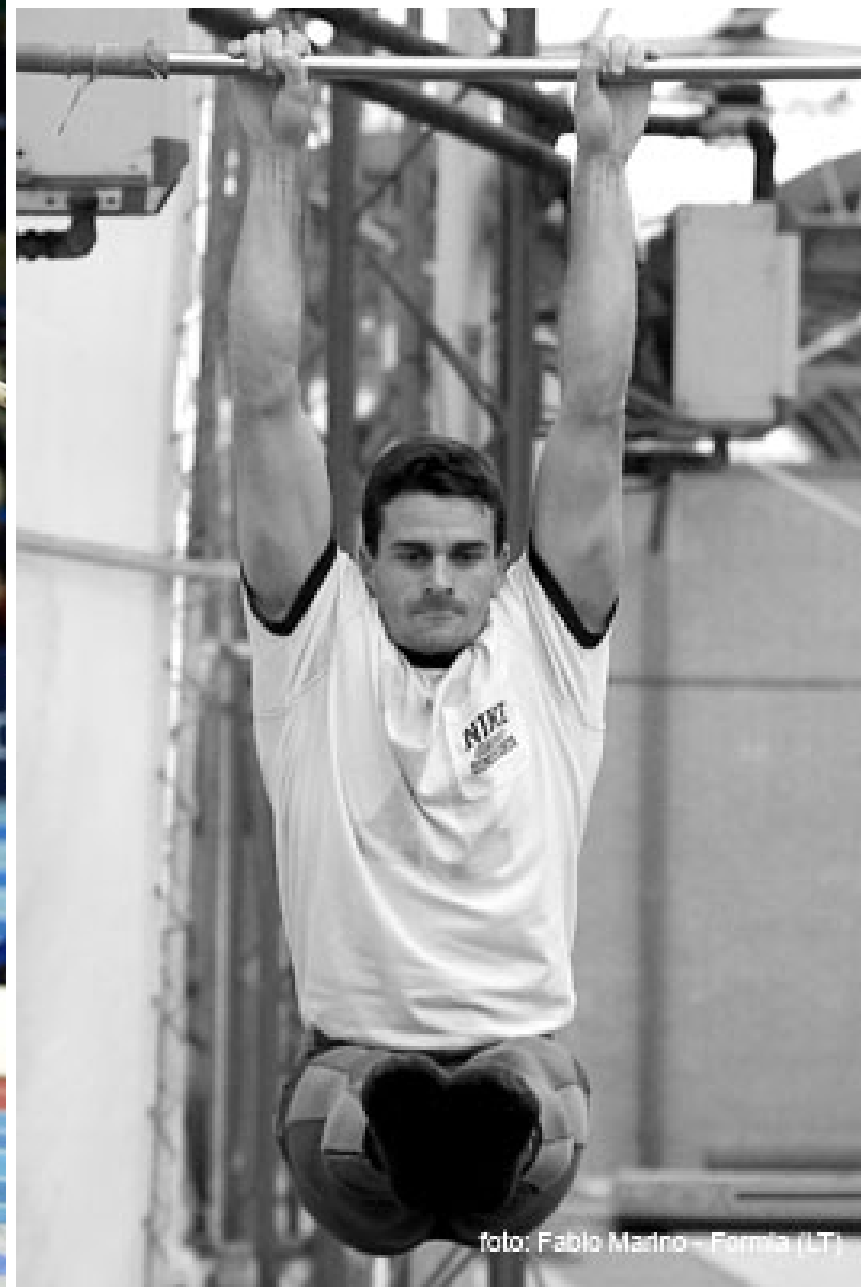
Le specialità olimpiche

SALTI
(in elevazione)

✓ salto in alto

✓ salto con l'asta





Disciplina	Uomini		Donne	
	Altezza/peso	Record mondiale	Altezza/peso	Record mondiale
Salto in alto	198/84	2,45 (93)	175/59	2,09 (87)
Salto con l'asta	178/75	6,14 (94)	170/59	4,82 (05)
Salto in lungo	181/82	8,95 (91)	178/57	7,52 (88)
Salto triplo	188/83	18,29 (95)	165/63	15,50 (95)

Le specialità olimpiche

LANCI
(rincorsa
rettilinea)

- ✓ getto del peso
- ✓ lancio del
giavellotto



Le specialità olimpiche

LANCI
(rincorsa
rotatoria)

- ✓ Lancio del disco
- ✓ lancio del martello
- * **Getto del peso**



Disciplina	Uomini		Donne	
	Altezza/peso	Record mondiale	Altezza/peso	Record mondiale
Lancio del peso	183/115	23,12 (90)	196/120	22,63 (87)
Lancio del giavellotto	188/90	98,48 (96)	178/80	98,48 (05)
Lancio del disco	200/130	74,08 (86)	183/92	76,80 (88)
Lancio del martello	186/110	86,74 (86)	176/76	75,97 (99)

Le specialità olimpiche

MARCIA

✓ 20 Kilometri

✓ 50 chilometri

(solo maschile)

Disciplina	Uomini		Donne	
	Altezza/peso	Record mondiale	Altezza/peso	Record mondiale
20 Km	174/59	1h17'25" (94)	168/54	
50 km	178/66	3h41'28" (94)		

Le specialità olimpiche

STAFFETTE

✓ 4 X 100 metri

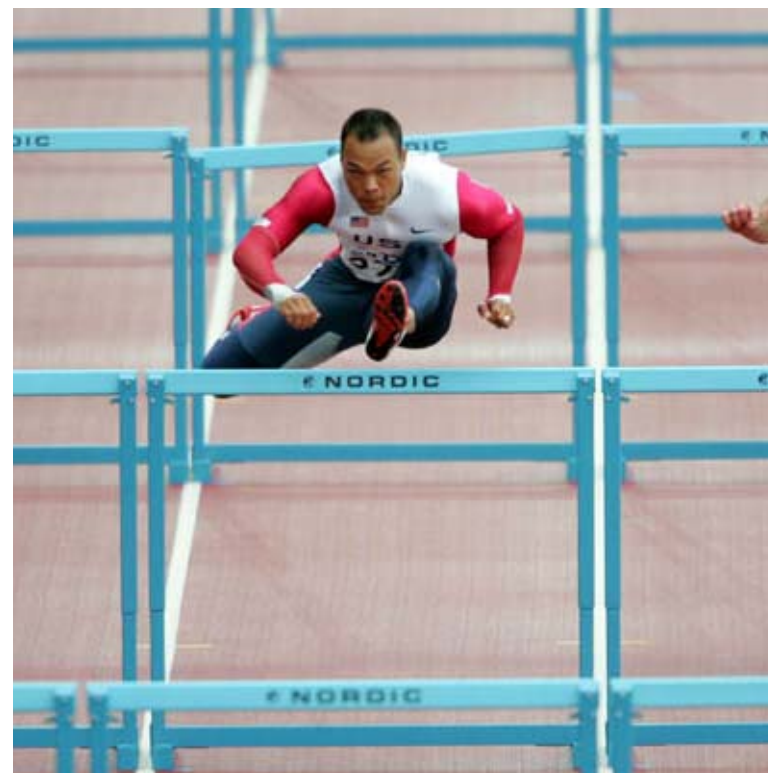
✓ 4 X 400 metri

Le specialità olimpiche

PROVE
MULTIPLE

- ✓ decathlon (uomini)
- ✓ eptathlon (donne)

Disciplina	Uomini		Donne	
	Altezza/peso	Record mondiale	Altezza/peso	Record mondiale
Decathlon	185/84	9026 (01)		
Eptathlon			178/65	7291 (88)



Le specialità non olimpiche

- ✓ corsa campestre
- ✓ mezza maratona
- ✓ corsa su strada
- ✓ corsa in montagna

Gare spurie

- ✓ 300 metri
- ✓ 1000 metri
- ✓ miglio
- ✓ 3000 metri
- ✓ 200 metri ostacoli
- ✓ 4 x 200 metri

Le Categorie

- ✓ Esordienti M/F (10-11 anni)
- ✓ Ragazzi/e (12-13 qnni)
- ✓ Cadetti/e (14-15 anni)
- ✓ Allievi/e (16-17 anni)
- ✓ Juniores M/F (18-19 anni)
- ✓ Promesse M/F (20-21-22 anni)
- ✓ Seniores M/F (> 23 anni)

AMATORI M/F (23-34 anni)

MASTERS M/F (35 anni in poi)

LE GARE NELLE CATEGORIE GIOVANILI

PROGRAMMA GARE CADETTI *(Gare valide per le graduatorie nazionali 2002)*

- **Corse:** m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 100hs - 300hs - 4x100 – 3 x 1000
- **Salto:** alto - asta - lungo - triplo (battuta m.9)
- **Lanci:** peso Kg. 4 - disco kg. 1,5 - martello Kg. 4 - giavellotto gr. 600
- **Marcia:** pista Km. 4
- **Prove Multiple:** Pentathlon (100hs - alto - giavellotto – lungo – 1000)
- m. 100hs: 10 ostacoli, h. 0,84, distanze m. 13 - 9 x m. 8,50 - m. 10,50
- m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m. 35 - m. 40

LE GARE NELLE CATEGORIE GIOVANILI

PROGRAMMA GARE CADETTE *(Gare valide per le graduatorie nazionali 2002)*

- **Corse: m. 80 - 300 - 1000 - 2000 - 80hs - 300hs - 4 x 100 - 3 x 1000**
- **Salto: alto - asta - lungo - triplo (battuta m.7 o m.9)**
- **Lanci: peso Kg. 3 - disco kg. 1 - martello Kg. 3 - giavellotto gr. 400**
- **Marcia: pista Km. 3**
- **Prove Multiple: Pentathlon (80hs - alto - giavellotto – lungo - 600)**

m. 80hs: 8 ostacoli, h. 0,76, distanze m.13,00 - 7 x m.8 - m.11,00

m. 300hs: 7 ostacoli, h. 0,76, distanze m. 50 - 6 x m.35 - m.40

Graduatoria delle prime 25 attività sportive praticate in Italia (indagine Istat 2000)

DISCIPLINA	16.700.000 dichiarano di praticare a.s.	
Calcio/calcio a 5	4.363.000	
Sport Acquatici	3.480.000*	* Acquagym 95.000
Ginnastica	2.204.000*	*att. di fitness 1.405.000
Sci	2.060.000	
Ciclismo	1,321.000*	*spinning e a.404.000
Tennis	1.298.000	
Atletica leggera	995.000*	*Podismo 510.000
Pallavolo	988.000	40-45
Pallacanestro	606.000	38-50
Body-building	555.000	
Danza sportiva	333.000*	*altre att. di danza 175.000

Persone di 3 anni e più che praticano sport con continuità per sesso e tipo di sport praticato. Anni 1995 e 2000 (per 100 persone che praticano sport con continuità dello stesso sesso)

SPORT PRATICATI	1995			2000		
	Maschi	Femmine	Totale	Maschi	Femmine	Totale
Calcio	39,8	1,2	25,7	41,4	1,7	25,7
Atletica leggera	5,3	3,6	4,7	6,8	5,1	6,1
Footing, jogging, podismo	3,3	2,3	3,0	3,1	2,2	2,8
Ciclismo	10,6	3,4	7,9	9,6	2,8	6,9
Ginnastica, attrezzistica, danza	11,7	50,6	25,9	10,7	42,8	23,3
Pallacanestro	6,2	2,5	4,9	6,0	2,2	4,5
Pallavolo	5,4	14,0	8,5	3,8	11,1	6,7
Nuoto, pallanuoto, tuffi	12,7	24,1	16,9	17,2	28,0	21,5
Tennis	13,2	6,0	10,6	9,8	4,5	7,7
Sport invernali, alpinismo	12,1	9,3	11,1	11,7	9,6	10,9
Caccia	5,2	0,1	3,3	3,2	-	1,9
Pesca	4,1	-	2,7	2,6	-	1,6

Educazione Fisica (Kent, 1996)

Qualsiasi programma pianificato di attività motorie che aiuta le persone a sviluppare e a mantenere il controllo del proprio corpo attraverso un adattamento organico, neuromuscolare, intellettuale, sociale, culturale, emotivo ed estetico

Sport

Ogni attività fisica, molto strutturata, finalizzata e governata da regole, che prende la forma di una lotta con se stesso, o di una competizione con gli altri, ma che ha alcune caratteristiche del gioco

Sport ed Educazione Fisica (Bellotti P., 1999)

E.F. a cui compete lo sviluppo armonico,
eumorfico dell'organismo



Sport che prevede anche
attività motorie asimmetriche
(es. scherma, tennis,
lancio del disco, ecc.)

Classificazione degli sport secondo i tipi di tecnica sportiva

(Harre, 1972)

- Sport di forza e/o velocità
- Sport di resistenza
- Sport di qualità
- Sport di situazione

Classificazione delle discipline sportive

Dal Monte, 1969

- Attività a impegno prevalentemente anaerobico
- Attività a impegno anaerobico-aerobico massivo
- Attività a impegno prevalentemente aerobico
- Attività a impegno aerobico anaerobico alternato
- Attività di potenza
- Attività di destrezza

Classificazione delle discipline sportive

Dal Monte, 1969

Attività a impegno prevalentemente
anaerobico lattacido
durata tra i 20" e i 45"



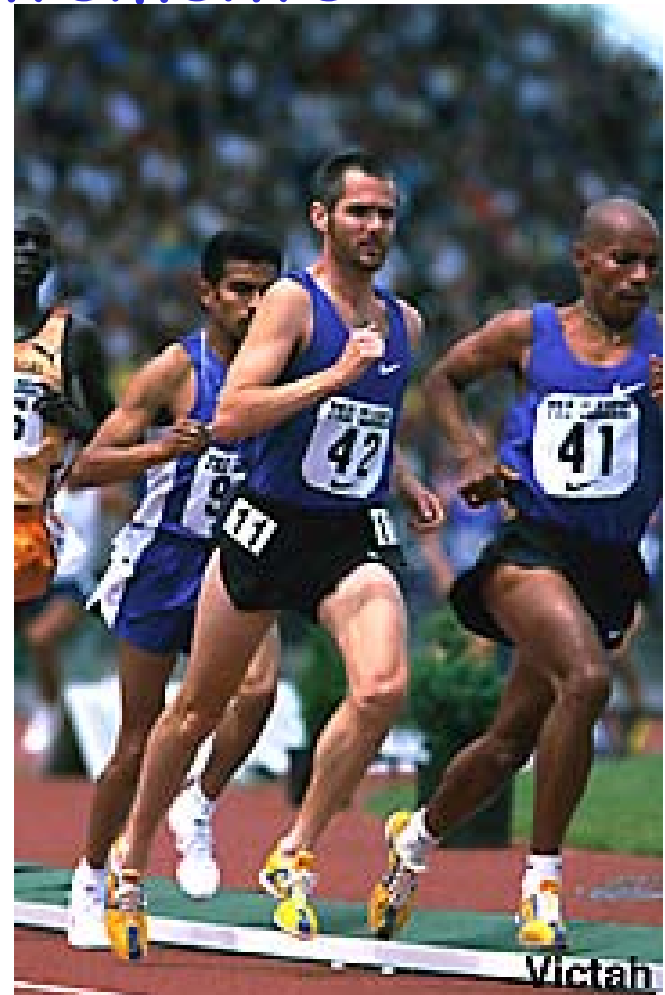
Classificazione delle discipline sportive

Dal Monte, 1969

Attività a impegno prevalentemente

aerobico

Durata superiore ai 4-5'



Classificazione delle discipline sportive

Dal Monte, 1969

Attività di potenza

Durata inferiore ai 6-7"



Caratteristiche delle due discipline sportive

	Pallacanestro	Atletica leggera
Tipologia	Gioco Sportivo di squadra	Sport individuale
Chi vince	Chi segna più punti dell'avversario	Chi corre più veloce, chi salta o lancia più lungo, ecc.
Tipo di abilità	Abilità aperte	Abilità chiuse
Metabolismo	Misto	Vari
Tipo di competizione	Un gruppo contro un altro gruppo	Uno contro tutti

Caratteristiche dell'atletica leggera

Tipologia	Sport individuale
Chi vince	Chi corre più veloce, chi salta o lancia più lungo, ecc.
Tipo di abilità	Abilità chiuse (Closed skills)
Metabolismo impiegato	Vari
Tipo di competizione	Uno contro tutti
Caratteristiche antropometriche	Varie

Abilità motoria (Schimdt R., Wrisberg C., 2000)

abilità la cui determinante primaria della riuscita è la qualità del movimento prodotta da chi lo esegue



Abilità (Kent, 1994)

movimento che dipende, per la sua esecuzione, dalla pratica e dall'esperienza e tutt'altro che geneticamente determinato

Abilità aperta (open skill)

Abilità eseguita in un ambiente imprevedibile o mutevole che richiede a chi lo esegue di adattare i suoi movimenti in risposta alle proprietà dinamiche dell'ambiente



Abilità chiusa (closed skill)

Abilità eseguita in un ambiente prevedibile o stabile che consente a chi lo esegue di pianificare in anticipo i suoi movimenti





FORZA VELOCE (ESPLOSIVA)
CAPACITA' DELL'ATLETA DI SUPERARE
RESISTENZE CON ELEVATA VELOCITA'
DI CONTRAZIONE



