



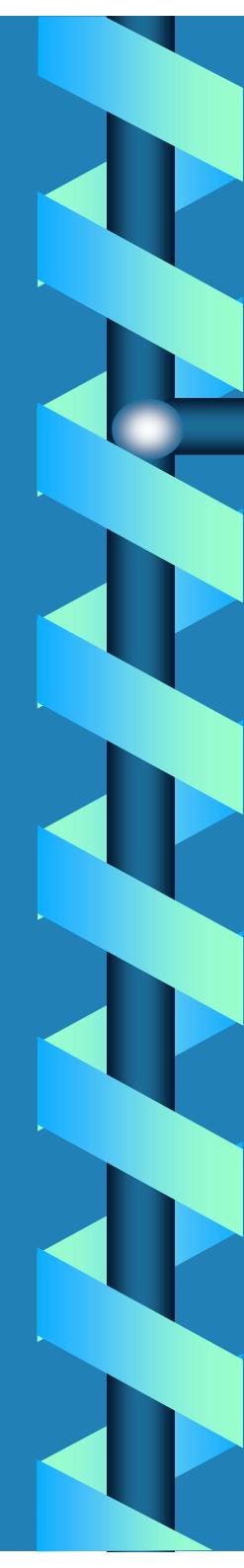
# *CORSO ISTRUTTORI – FIDAL*

## 2025-26

[chiavatti.donato46@gmail.com](mailto:chiavatti.donato46@gmail.com)



**TECNICA DI CORSA**



# TECNICA DI CORSA

## *Sviluppo del gesto tecnico*

Per consentire all'atleta di giungere ad un gesto:

**Efficace**

**Efficiente**

**Economico**

**devono essere utilizzati...**

# MEZZI

TECNICA di CORSA

- Esercizi tecnici
- Sviluppo della forza
- Esercizi per la mobilità



# MEZZI

TECNICA di CORSA

Esercizi  
tecnicci

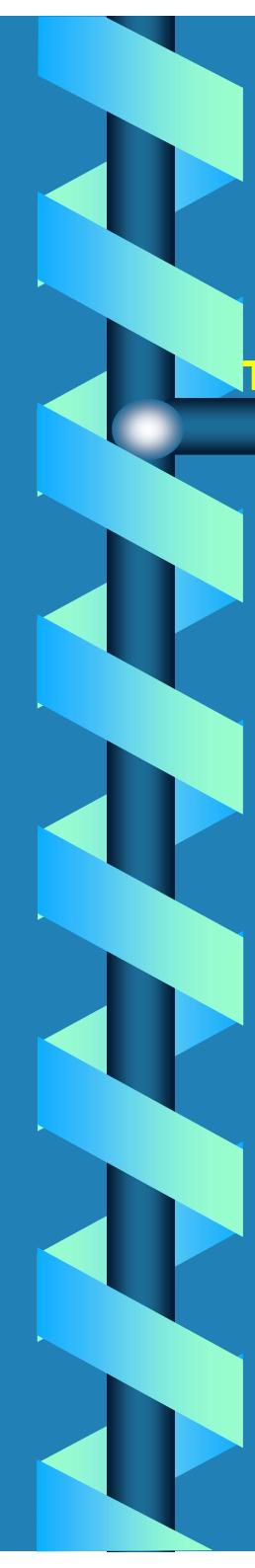
Azione 3 E

Efficace  
Efficiente  
Economica

Forza  
Efficienza  
Neuro-muscolare

Mobilità  
articolare





# ESERCIZI TECNICI

TECNICA di CORSA

Compito prioritario di un buon tecnico  
è creare le basi neuro-muscolari per un  
gesto 3 E

attraverso:

*Esercitazioni generali*

*Esercitazioni specifiche*

# Esercitazioni generali

TECNICA di CORSA

ESERCIZI TECNICI

Tutte le diverse forme di saltelli (*sul posto ed in avanzamento*) e le  
“andature” a carattere generale  
...costituiscono le basi della  
coordinazione motoria del giovane

# Esercitazioni specifiche

TECNICA di CORSA

ESERCIZI TECNICI

**Rullata rapida**

**Calciata rimbalzata**

**Skip breve ed ampio**

**Alternanza di calciata e skip**

**Doppio impulso**

**Corsa rapida ed in ampiezza**

**Corsa balzata ed in salita**

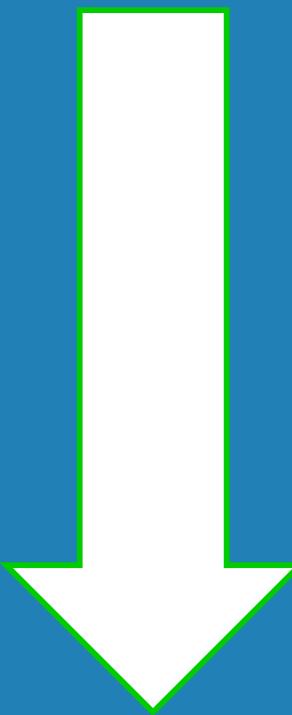
**Qualche  
esempio**

A female athlete in a black tank top and leggings is performing a drill on a grey running track with white lane lines. She is in mid-stride, facing right. In the background, there are wooden bleachers and a red and blue wall. The image has decorative blue and teal geometric shapes in the corners.

# Athletic drills

Quello appena visto SARA' L'OBIETTIVO FINALE di  
**un lungo e graduale percorso addestrativo...**

...PARTENDO DA UN'ATTIVITA' LUDICO – ADDESTRATIVA!



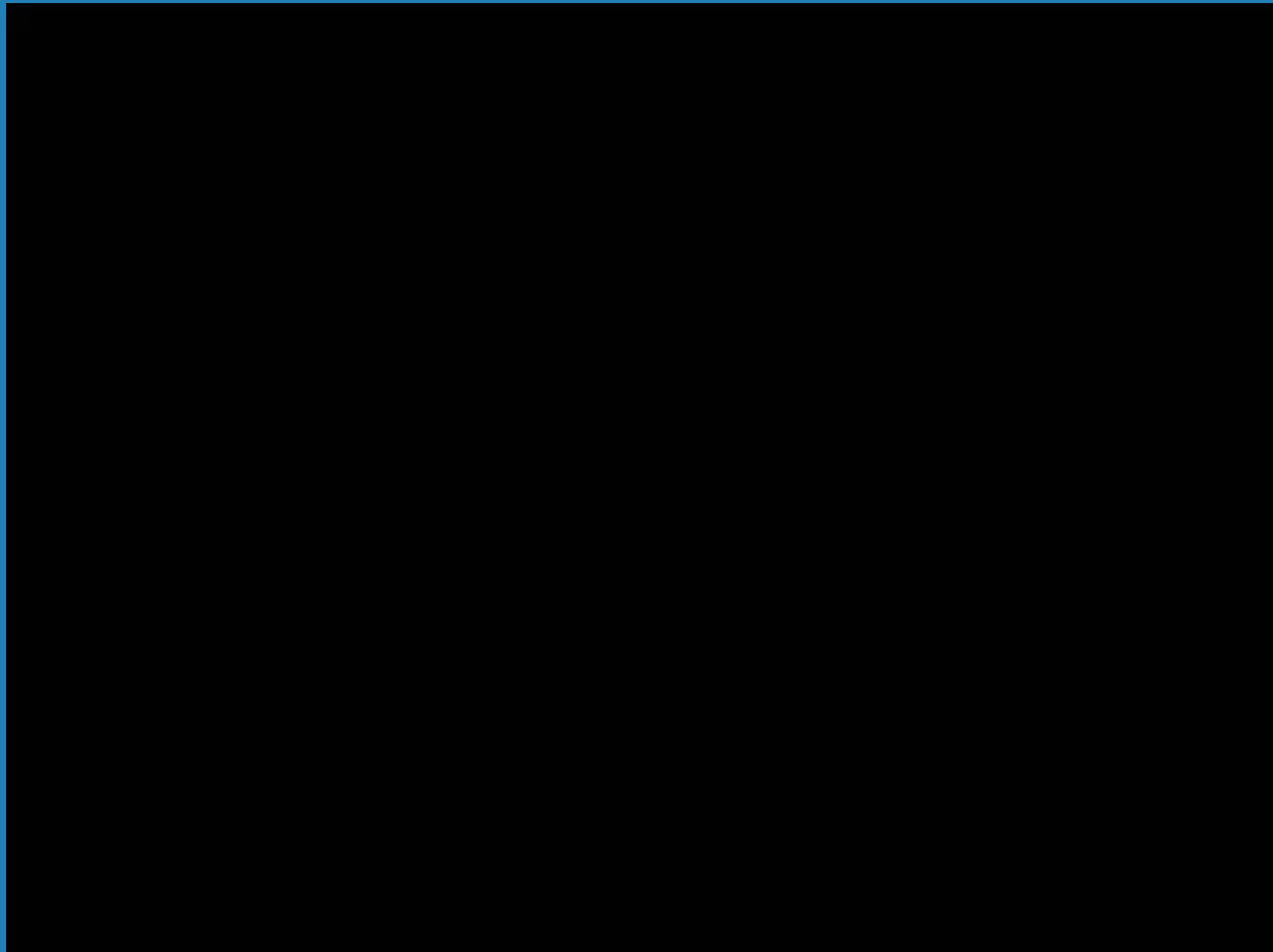


**UNA VOLTA CHE CON L'ATTIVITA' PROPEDEUTICA ABBIAMO  
CREATO LE BASI ESSENZIALI:**

- ✓ **Tonificazione della muscolatura motoria del comparto piede**
- ✓ **Controllo del proprio corpo in movimento**

si passerà alle esercitazioni più specifiche con l'introduzione  
delle ANDATURE SPECIFICHE





# TECNICA DI CORSA

## CORREZIONI ERRORI

**NEI PRINCIPIANTI**  
intervenire subito

**NO**

La pretesa di  
correggere tutto e  
subito

**SI**

Intervenire su  
alcuni particolari  
fondamentali

# TECNICA DI CORSA

## CORREZIONI ERRORI

...i particolari fondamentali

- Appoggio di avampiede
- salita del piede sotto i glutei per l'avanzamento del ginocchio
- busto eretto e capo decontratto
- oscillazione delle braccia in coordinazione...

# TECNICA DI CORSA

## CORREZIONI ERRORI

*ERRORI e Correzioni*

### APPOGGIO DI TALLONE

Invitare a rimbalzare sull'avampiede

...se prima hanno provato tale sensazione

**esempio**



# TECNICA DI CORSA

## CORREZIONI ERRORI

*ERRORI e Correzioni*

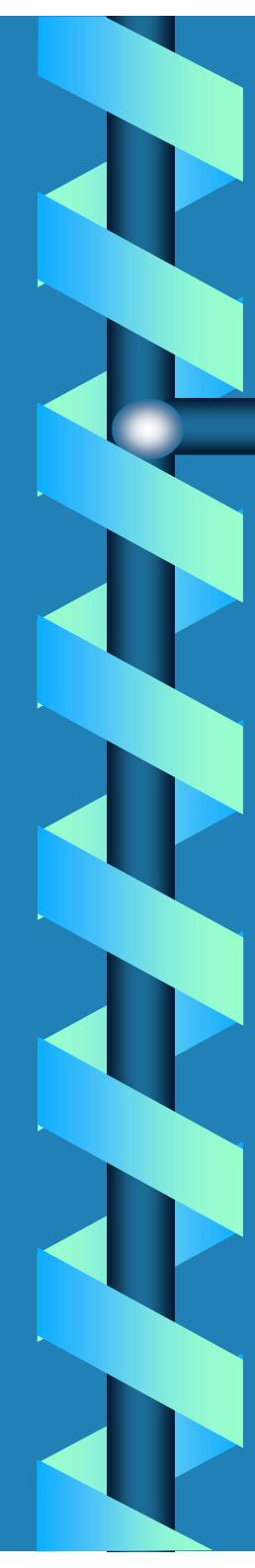
### APPOGGIO SULLA PUNTA

Invitare ad appoggiare tutto l'avampiede

Non dovrebbe  
servire se...







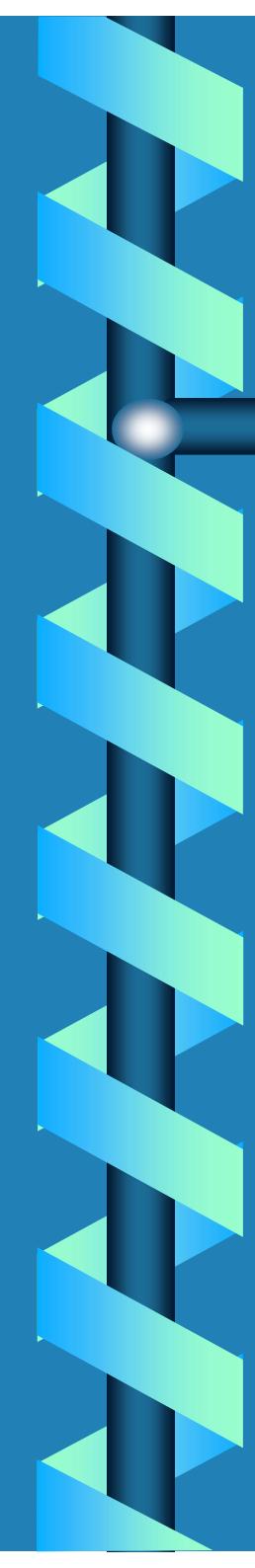
# TECNICA DI CORSA

## CORREZIONI ERRORI

*ERRORI e Correzioni*

### BUSTO INCLINATO INDIETRO

Invitare a rilassare i muscoli del collo e consigliare di flettere la testa avanti avvicinando il mento allo sterno



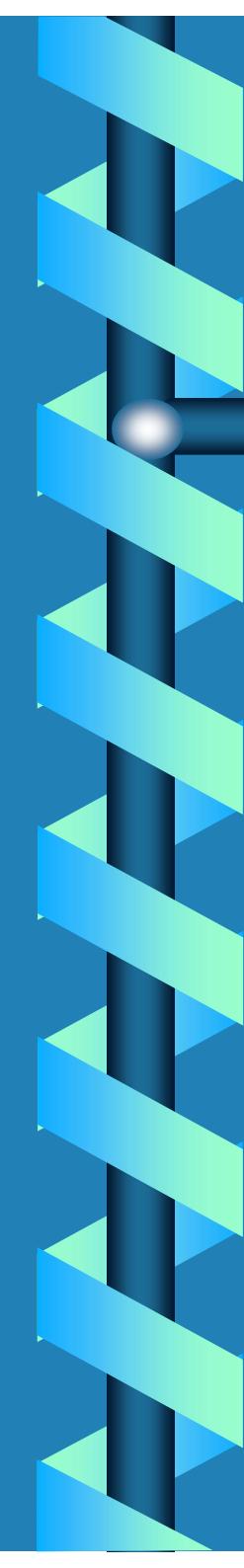
# TECNICA DI CORSA

## CORREZIONI ERRORI

*ERRORI e Correzioni*

### BUSTO INCLINATO AVANTI

Invitare a far salire il piede sotto i glutei  
...questo facilita l'avanzamento del  
ginocchio



# TECNICA DI CORSA

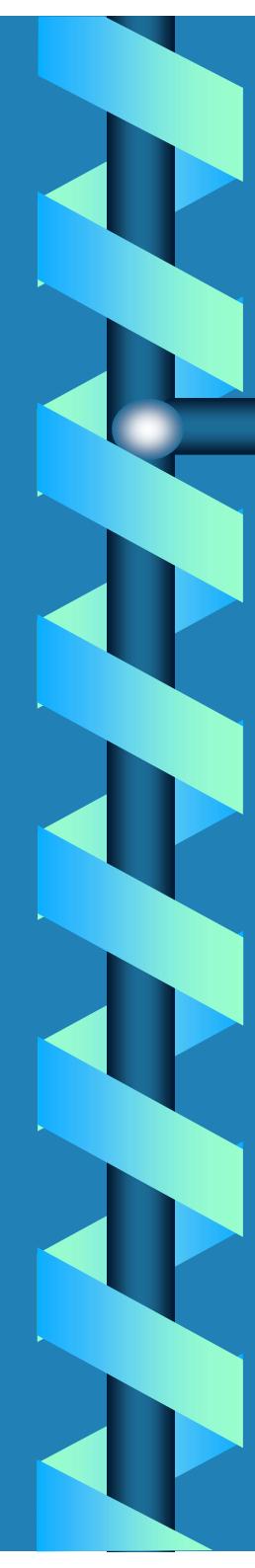
## CORREZIONI ERRORI

*ERRORI e Correzioni*

### PASSI TROPPO CORTI O ...LUNghi

Invitare a balzare o ...aumentare la frequenza degli appoggi

MEGLIO! avendo dei riferimenti sul terreno



# TECNICA DI CORSA

## CORREZIONI ERRORI

*ERRORI e Correzioni*

### BRACCIA CON I GOMITI LARGHI...

Invitare ad indirizzare le mani verso la fronte mantenendo i gomiti vicino al busto



# Donato Chiavatti

@DonatoChiavatti · 327 iscritti · 192 video

Video di atletica creati da Donato Chiavatti. ...altro

Personalizza canale

Gestire i video

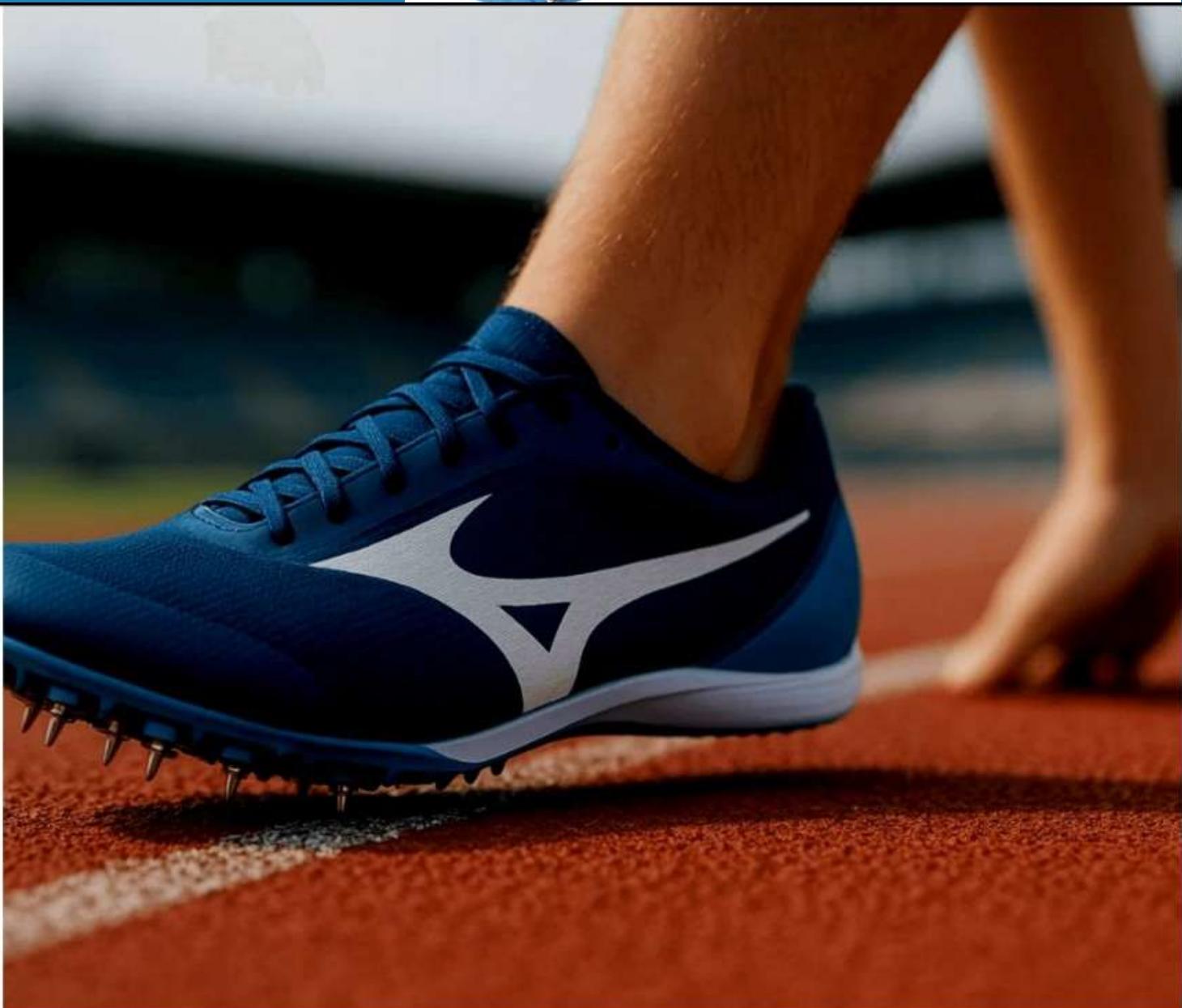
# IL PIEDE: Lavoro di Costruzione

Programma  
completo in 3 fasi  
per la prevenzione  
e il potenziamento

*Tratto dalle dispense di:*

**Fulvio Maleville**

Il Responsabile della Formazione FIDAL Abruzzo  
Donato CHIAVATTI





FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**atletica  
italiana**

