

# *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 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**



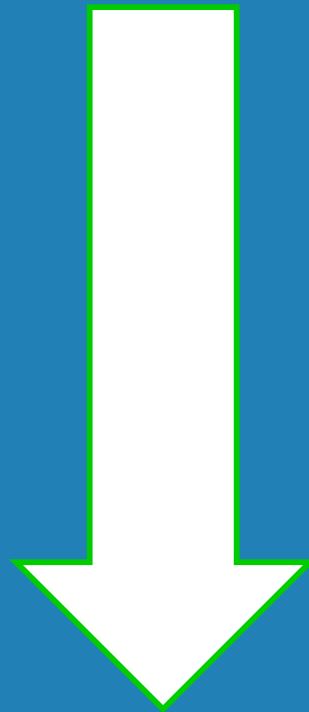


# *Athletic drills*



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



FIDAL  
CENTRO STUDI  
& RICERCHE

**atletica  
italiana**