

FACOLTA' DI SCIENZE MOTORIE
Corso di Laurea in Scienze delle Attività Motorie e Sportive

T.T.D. delle Attività Sportive Individuali (Prof.ssa Marianna Bellafiore)
Anno accademico 2008/2009

PROGRAMMA DI ATLETICA LEGGERA
PROF. MARCELLO GIACCONE

Definizione di concorsi e corse

- Lo Stadio per l'Atletica Leggera: piste e pedane
- Corse, lanci, salti (gare olimpiche)
- Regole generali per le gare di Atletica Leggera

Le discipline dell'Atletica Leggera:

Velocità; analisi tecnica di: 100 metri p., 200 metri p., 400 metri p., staffette 4x100 e 4x400 metri p.;

- Tecnica di corsa
- Partenza dai blocchi
- Esercitazioni tecniche e didattiche

Ostacoli; analisi tecnica di: 110 metri HS, 100 metri HS, 400 metri HS

- Tecnica di superamento dell'ostacolo (HS)
- Ritmica di gara
- Esercitazioni tecniche e didattiche

Salto; analisi tecnica di: salto in alto, salto in lungo, salto triplo, salto con l'asta,

- Tecnica di rincorsa
- Tecnica di stacco
- Fase di volo
- Atterraggio
- Esercitazioni tecniche e didattiche

Lanci; analisi tecnica di: getto del peso, lancio del martello, lancio del disco, lancio del giavellotto

- Traslocazione
- Finale di lancio
- Esercitazioni tecniche e didattiche

Mezzofondo; analisi tecnica di: 800 metri, 1500 metri, 3000 siepi, 5000 metri, 10000 metri

- Mezzofondo breve e prolungato

Fondo; maratona :

- Storia della maratona
- Tecnica e Didattica della maratona

Marcia; 20 km, 50 km:

- Tecnica di marcia
- Tecnica e Didattica della marcia

Prove multiple

- Decathlon maschile
- Eptathlon femminile
- Gare della prima giornata
- Gare della seconda giornata

Cicli dei substrati energetici e specialità dell'Atletica Leggera

- Meccanismo anaerobico alattacido

- Meccanismo anaerobico lattacido
- Meccanismo aerobico glucidico
- Meccanismo aerobico lipidico
- L'intervento dei diversi meccanismi energetici
- Quando i diversi meccanismi cominciano ad intervenire

Modello funzionale delle specialità aerobiche e lattacide dell'A.L.

- Percentuali di intervento del meccanismo aerobico e lattacido nelle specialità dell'A.L

La forza e il suo ruolo nelle specialità dell'Atletica Leggera

- Aspetti fisiologici della forza
- Varie espressioni della forza

La resistenza e il suo ruolo nelle specialità dell'Atletica Leggera

- Metodo dello sforzo muscolare continuo e vari mezzi di allenamento
- Metodo intervallato (prove ripetute brevi, medie, lunghe)
- Metodo intermittente

Bibliografia (testi consigliati) :

- **“Il Manuale dell'Istruttore di Atletica Leggera”**
Federazione italiana di Atletica Leggera-Centro Studi e Ricerche
- **“Il mezzofondo prolungato”**
G. Polizzi, M. Giaccone, C.U.S. Palermo, 2006
- www.fidal.it (centro studi)