



# Corso di inFormazione per Tecnici che si occupano della categoria

## Esordienti



Moisè Paolo

Alpignano 12 dicembre 2009

# NORME GENERALI

Gli Esordienti sono suddivisi in tre fasce d'età secondo il seguente schema:

- Esordienti C 6-7 anni (nati negli anni 2003-2004)
- Esordienti B 8-9 anni (nati negli anni 2001-2002)
- Esordienti A 10-11 anni (nati negli anni 1999-2000)

L'attività degli Esordienti B e C è demandata ai Comitati Regionali, ai Comitati Provinciali ed alle Società affiliate alla Fidal che organizzeranno per queste fasce d'età attività ludiche, nonché i programmi previsti dal progetto "Game Land" che potranno essere attivati d'intesa con le scuole del territorio e gli Enti Locali.

# NORME GENERALI 2

I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti "A" sono stabiliti dai rispettivi Comitati Regionali. Notevole dovrà essere l'impulso verso l'attività territoriale in accordo con i rispettivi Comitati Provinciali, che dovranno mantenere costantemente un vivo dialogo con il mondo della scuola.

L'attività è aperta, con classifiche uniche, agli atleti tesserati FIDAL, agli alunni delle scuole aderenti ai Giochi Sportivi Studenteschi e ai tesserati per Enti di Promozione Sportiva.

# NORME GENERALI 3

I regolamenti e il programma di attività degli Esordienti "A" devono essere inviati alla FIDAL – Ufficio Promozione, entro il 30 Marzo di ogni anno.

Non è consentito l'uso delle scarpe specialistiche chiodate, anche se alle stesse vengono tolti i chiodi. Pertanto gli atleti appartenenti alle categorie Esordienti possono utilizzare esclusivamente le scarpe con suola di gomma.

# NORME GENERALI 4

- Da prevedere nel corso della programmazione annuale, l'inserimento del progetto sperimentale "Giochi in Atletica – Gioco, Divertimento, Atletica", specie nel periodo invernale.
- Il controllo delle gare (giurie e cronometraggio) è demandato ai Comitati Regionali e Provinciali, tramite il GGG che potrà avvalersi di tecnici, insegnanti, operatori degli Enti di Promozione e genitori, che saranno coordinati dai Giudici di gara.
- La programmazione dell'attività invernale dovrà prevedere proposte di rilancio della corsa campestre (soprattutto a livello provinciale) ed indoor (anche in strutture minime).

# PROGRAMMA GARE (Proposte di Attività Esordienti "A")

- \_ Corsa Campestre (da kn. 0,500 a km. 0,800)
- \_ m. 50 piani (con partenza in piedi)
- \_ m. 40 ostacoli (con partenza in piedi)  
(4 hs da cm. 50 – distanze: 11,00-6,00-6,00-6,00-11,00)
- \_ m. 50 ostacoli (con partenza in piedi)  
(5 hs da cm. 50 – distanze: 12,00-7,00-7,00-7,00-7,00-10,00)
- \_ m. 600
- \_ marcia m.1000/1200
- \_ salto in alto
- \_ salto in lungo  
(con battuta libera di 1 m. x 1 m., distante dalla buca da m. 0,50 a m. 1,50)
- \_ lancio del Vortex
- \_ staffette 4x50 – 5x80  
(le staffette 4x50 e 5x80 devono essere disputate in corsia rispettivamente con partenza dai m. 200 e dai m. 400 – senza zona di cambio)
- \_

# PROGRAMMA GARE

(Proposte di Attività  
Esordienti "A")

Prove Multiple: biathlon e triathlon (la scelta delle gare è demandata ai rispettivi Comitati Regionali,

- privilegiando le specialità di più facile apprendimento)
- Nei concorsi (lungo-vortex) sia individuali che inseriti nelle Prove Multiple, le prove a disposizione per ogni atleta sono tre, mentre nell'alto le prove per ogni atleta sono un massimo di tre per ciascuna misura.

**Un progetto, un  
sogno o una  
utopia?**



# Scuola di Atletica Leggera

- Qualifica da attribuire alle società che svolgono attività con gli Esordienti.
- Sulla falsariga delle Scuole Nuoto e dell'idea del nostro vecchio progetto.
- Le società con i requisiti versano una quota per poter ottenere la qualifica.

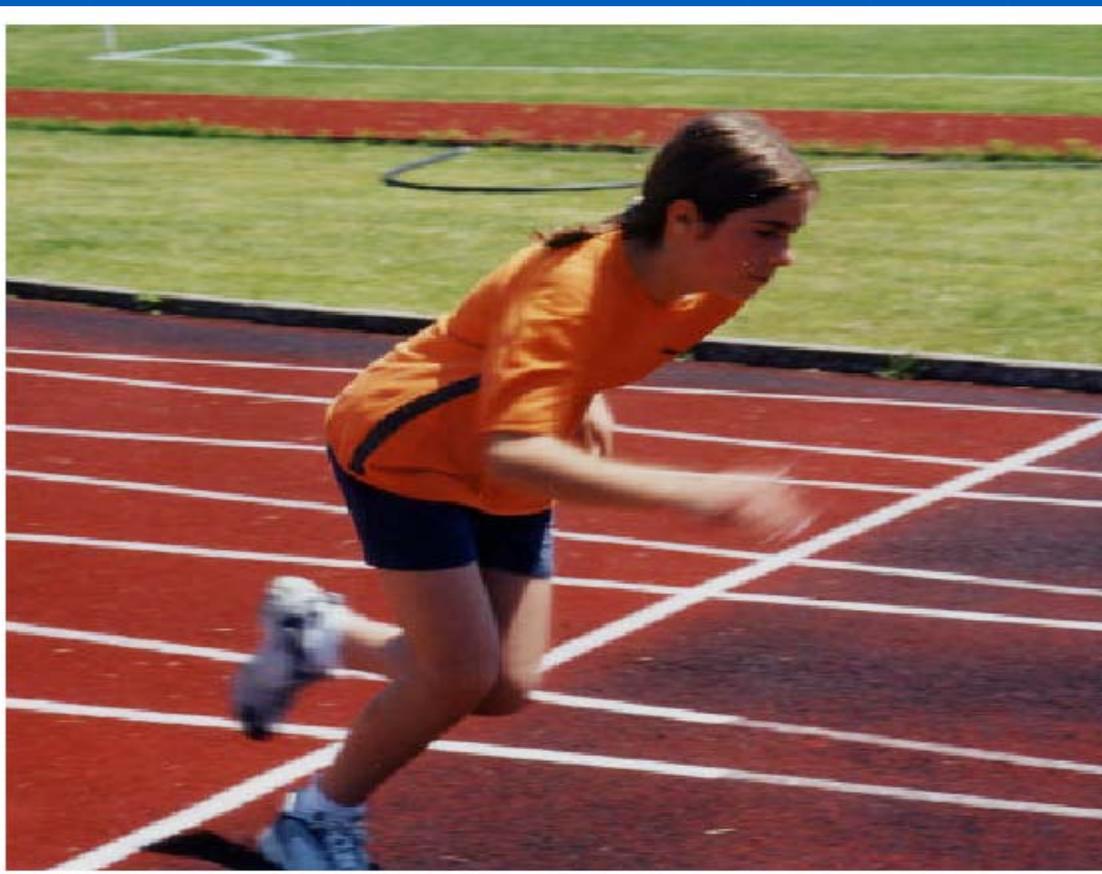
# Attività

- Prioritariamente in ambito sociale per le categorie B e A
- Esclusivamente in ambito sociale per la categoria C
- Esclusivamente in ambito provinciale per le per le categorie B e A così organizzata nella stagione
  - Categoria A
    - Una manifestazione campestre
    - Una manifestazione montagna
    - Una manifestazione strada
    - Una manifestazione marcia?
    - Quattro manifestazioni palestra-pista
  - Categoria B
    - Quattro manifestazioni palestra-pista

# Piano attuativo

- Individuare un coordinatore regionale dell'attività (con un comitato tecnico)
- Individuare cinque coordinatori di area (TO, BI/VC, CN, AL/AT, NO/VCO)
- Individuare gli staff di area
- Un seminario informativo per dirigenti e tecnici o a livello regionale o sul territorio
- Un seminario per coordinatori e staff (programmazione dell'attività)

# ATLETICA LEGGERA



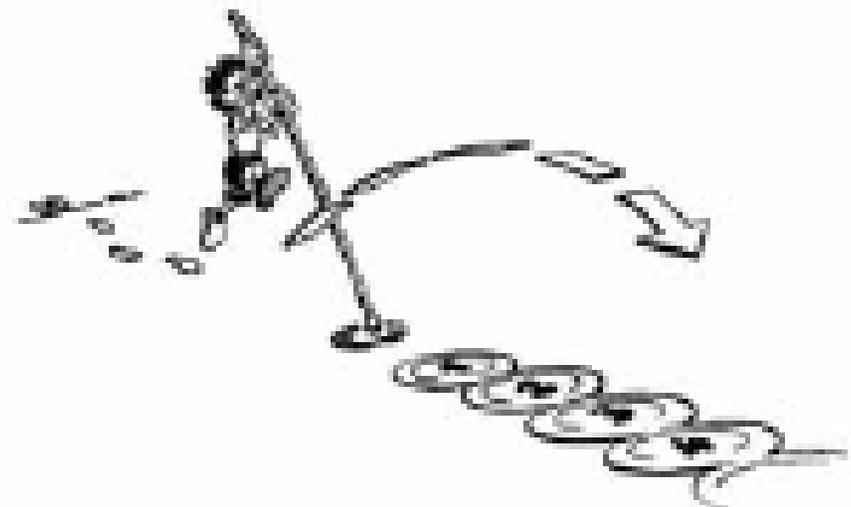
**SCUOLA DI  
MOVIMENTO**

INTERNATIONAL ASSOCIATION  
of ATHLETICS FEDERATIONS



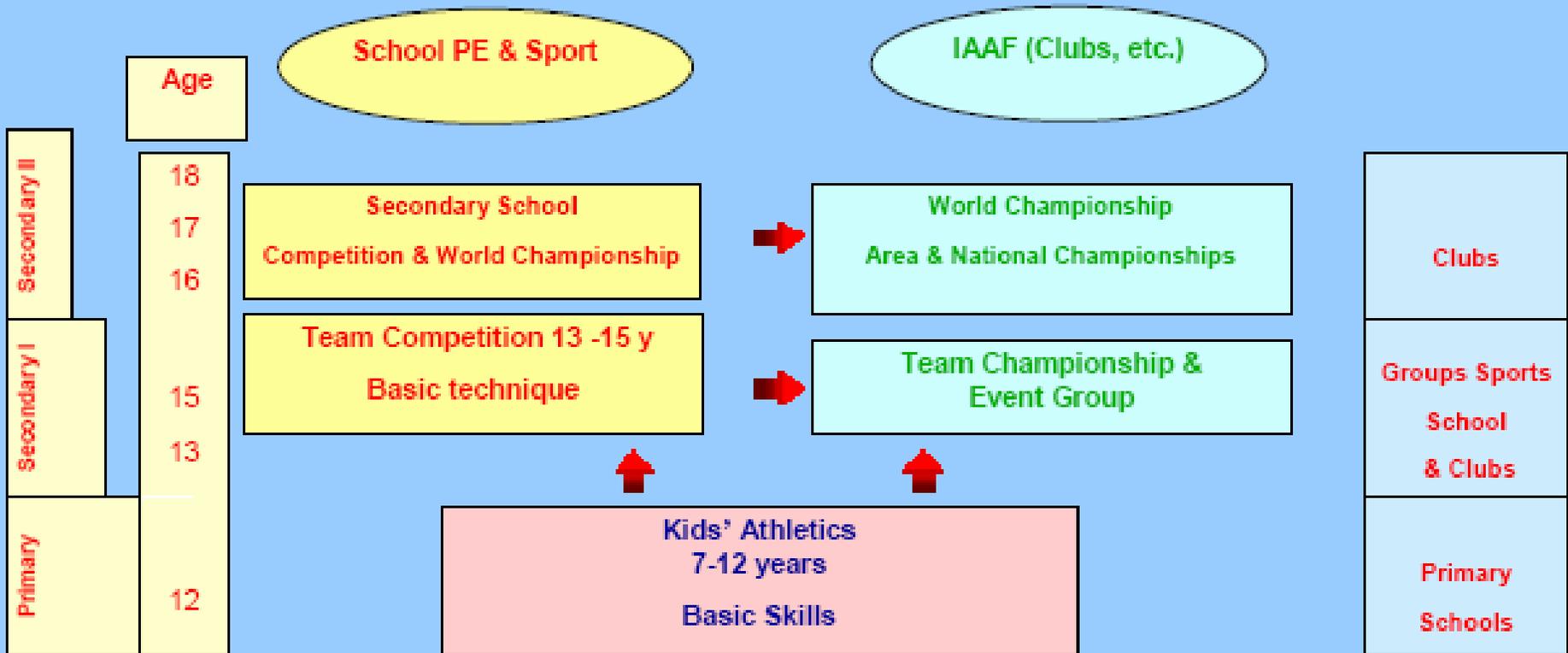
# IAAF KIDS' ATHLETICS®

- A TEAM EVENT FOR CHILDREN -

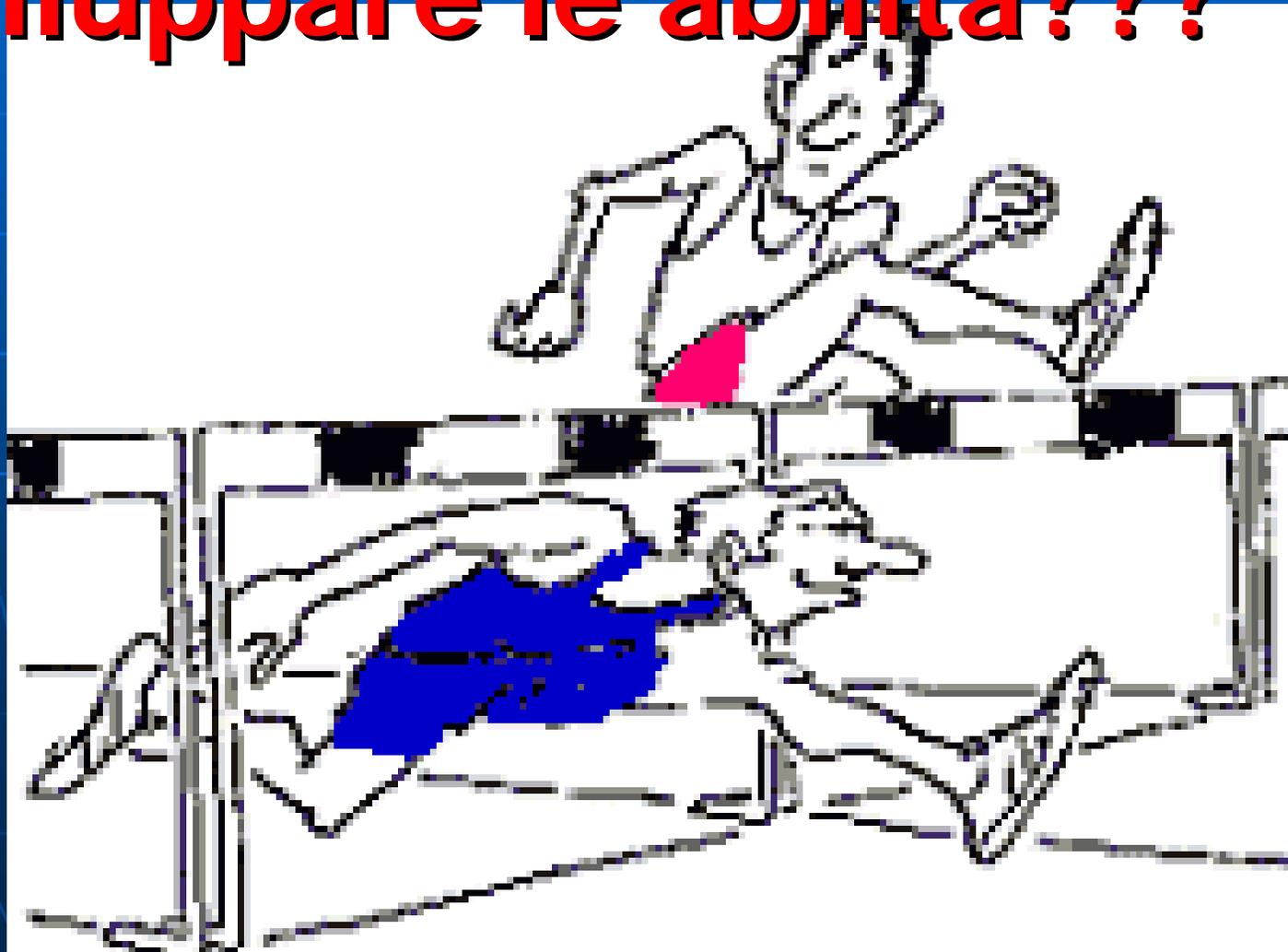


A PRACTICAL GUIDE FOR KIDS' ATHLETICS ANIMATORS

# IAAF YOUTH PROJECT



# Insegnare la tecnica o sviluppare le abilità???









# SALTO IN ALTO

## DESCRIZIONE:

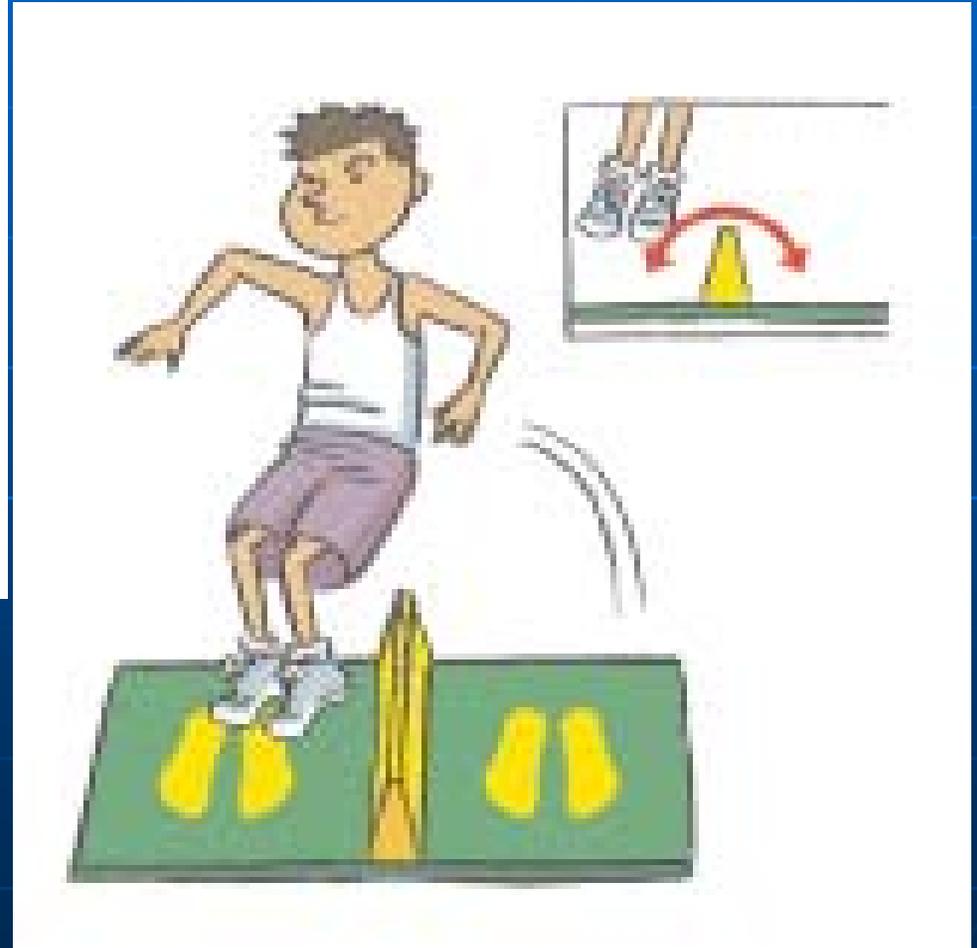
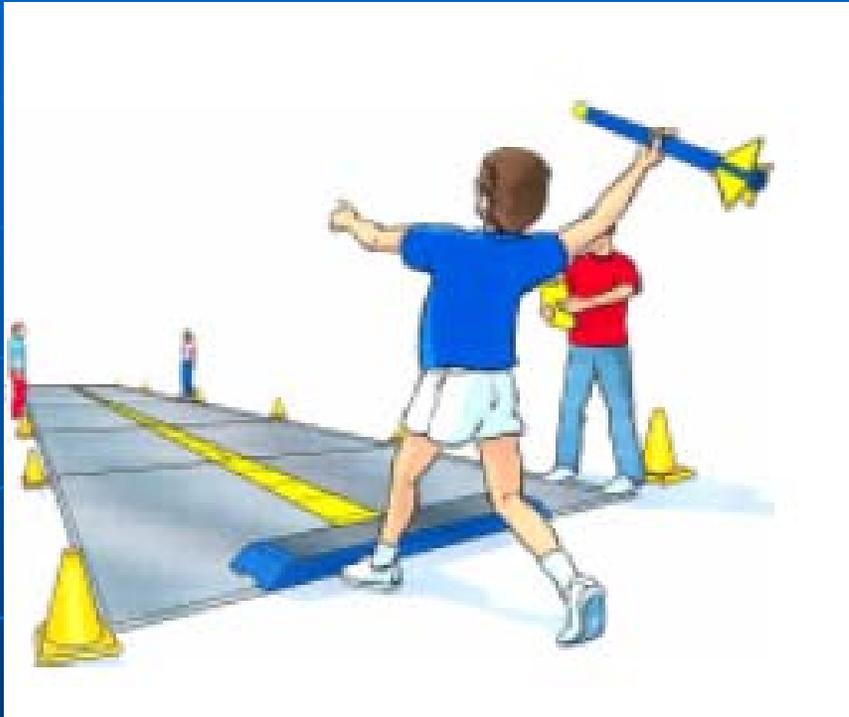
ad un'asta del salto in alto sono appesi tre nastri. Il primo è a 1,70 mt. di altezza, il secondo a 2 mt. e il terzo a 2,30 mt. I nastri devono essere toccati con una mano ma non strappati.

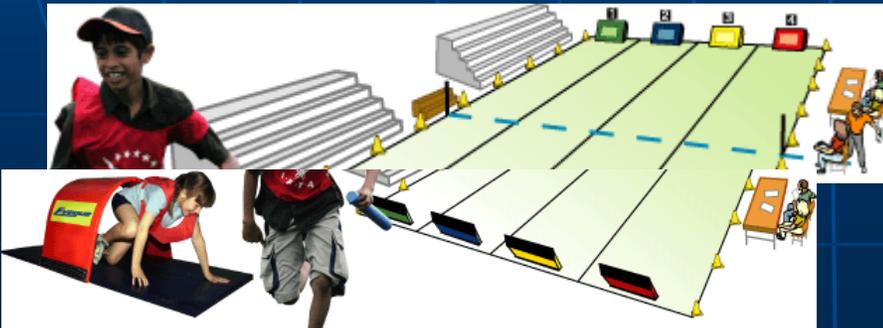
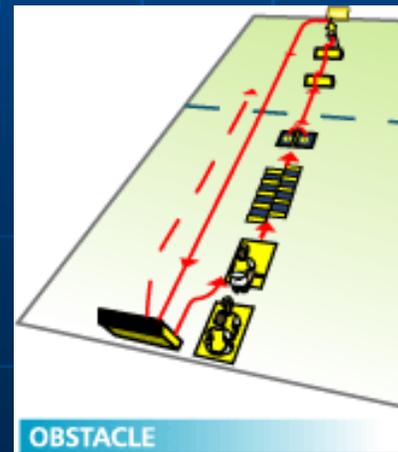
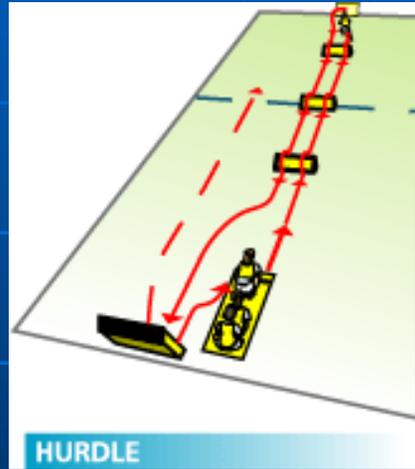
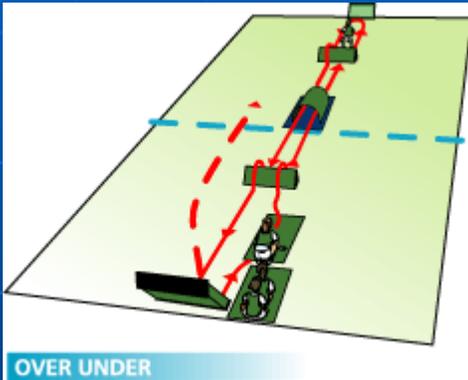
## PUNTEGGIO:

dopo un giro di prova ogni bambino decide quale nastro vuole cercare di raggiungere. La rincorsa può essere frontale o laterale. Il nastro più basso vale 1 punto, il più alto 3. Chi non raggiunge nessun nastro non prende nessun punto.



# Saltare e Lanciare (Tirare)







# jugando al atletismo

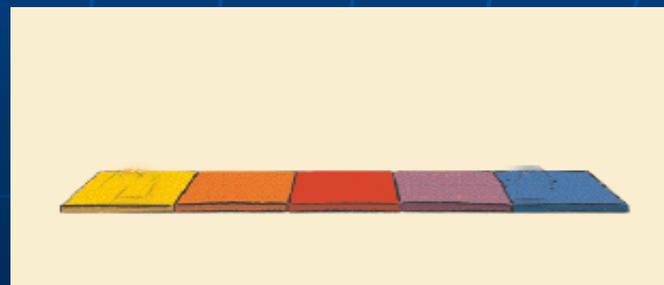
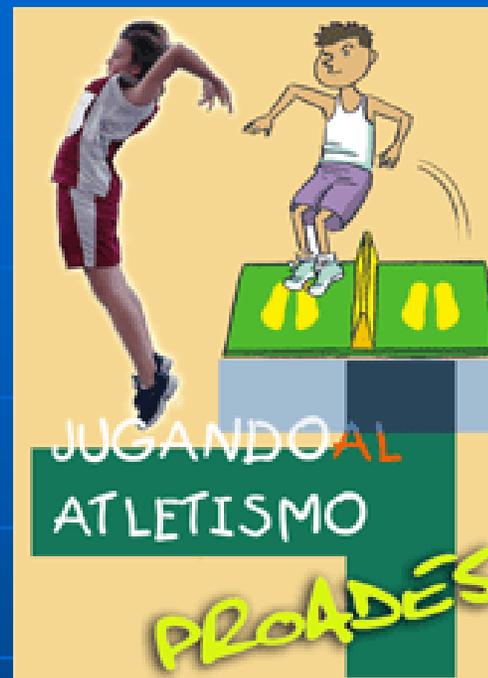


Guía y Pautas de referencia para realizar competiciones alternativas de atletismo en las categorías infantil (12-13 años), alevín (10-11 años), benjamín (8-9 años) y edades anteriores según un nuevo concepto y formato de competiciones

2ª Edición



# ESCUELAS DE ATLETISMO

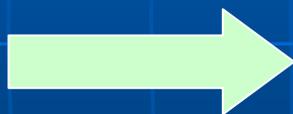


# Obiettivi

**SCHEMI MOTORI  
DI BASE A 360°**



**ATLETICA LEGGERA  
SCUOLA DI  
MOVIMENTO**



**TECNICA IN  
FORMA  
GLOBALE**



# Ciclo scolastico

**Scuola Primaria**

**Scuola Secondaria  
di 1° grado**

**Scuola secondaria  
di 2° grado  
(biennio)**



## **CAPACITA' MOTORIE**

## **FASI DELLA PREPARAZIONE SPORTIVA**

## **CATEGORIE FIDAL**

- SCHEMI MOTORI DI BASE
- CAPACITA' COORDINATIVE

- ALLENAMENTO DI BASE

- ESORDIENTI
- RAGAZZI
- CADETTI

- CAPACITA' CONDIZIONALI

- ALLENAMENTO DI COSTRUZIONE (SPECIALIZZAZIONE)

- CADETTI
- ALLIEVI
- JUNIORES

- CAPACITA' CONDIZIONALI

- ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO

- PROMESSE
- SENIORES



**Incontri con il territorio**

## **Attività Tecnica del C.R. Piemonte**

**Moisè Paolo (F.T.R. F.I.D.A.L Piemonte)**

**Alessandria Crodo (VCO) Mondovì (CN)**

**(25-27-29 agosto 2007)**

# Attività tecnica

## Rappresentative

- Villa Lagarina (CM-CF)
- Padova (CM-CF)
- Modena (AM-AF)
- Serle (CM-CF)
- Bressanone (AM-AF)
- Fidenza (CM-CF)
- Chiuro (PM-PF-SM-SF)
- Ravenna (CM-CF)
- Livorno (selezione Master M-F)

Consentire ai giovani di fare  
esperienze in contesti di livello

# Attività tecnica (Incontri per atleti e tecnici)

- 27/01 Mareello (lanci) Alessandria
- 03/02 Montessoro (marcia) Alessandria
- 03/02 Amerio (ostacoli) Bra
- 10/03 Montessoro (marcia) Torino
- 14-05 Crabolù (salti) Novara
- 24-03 Montessoro (marcia) Alessandria
- 19/06 Mora (asta) Vercelli
- ?? Crabolù (salti) Cuneese
- 06/07 Crabolù (alto) Savigliano

# Attività promozionale

## Esordienti

- Non ha nulla a che vedere con l'atletica

## Finalità

- Promuovere l'A.L.
- Attività sociale (deontologia e rapporti con gli EE.LL.
- Quote sociali

# Contenuti

- No A.L. in miniatura
- Stimolare i giovani/bambini a sperimentare le forme più svariate di movimento (corsa, salto e lancio)



# Ragazzi-e

- Attività orientata all'addestramento
- Educare ed addestrare al movimento attraverso l'atletica leggera

- Menna Carmine
- Ladini Andrea
- Laniku Julian
- Ierardi Diego
- Russo Matteo
- Ierardi Diego
- Imperato Vincenzo
- Garello Dario
- Cane Alessia
- Bonetti Serena
- Galletto Federico
- Bondesan Rachele
- Ceria Carla Alessandra
- Bondesan Rachele
- De Meo Katia
- Callegari Sirene
- Dalmasso Nazarena

**Sapete chi  
sono?**

# Graduatorie ragazzi-e 1996 (anno 1983)

- 60 metri Menna Carmine
- 600 metri Ladini Andrea
- 1000 metri Laniku Julian
- 60 hs Ierardi Diego
- Alto Russo Matteo
- Lungo Ierardi Diego
- Peso Imperato Vincenzo
- Palla Imperato Vincenzo
- Marcia Km Garello Dario
- 60 metri Cane Alessia
- 600 metri Bonetti Serena
- 1000 metri Galletto Federico
- 60 hs Bondesan Rachele
- Alto Ceria Carla Alessandra
- Lungo Bondesan Rachele
- Peso De Meo Katia
- Palla Callegari Sirene
- Marcia km 2 Dalmasso Nazarena

# Cadetti-e 1

- Comincia l' A.L.
- Tecnica semplice con semplici esercitazioni analitiche
- Apprendimento delle tecniche esecutive delle specialità e delle esercitazioni (pesi, balzi, ecc.)

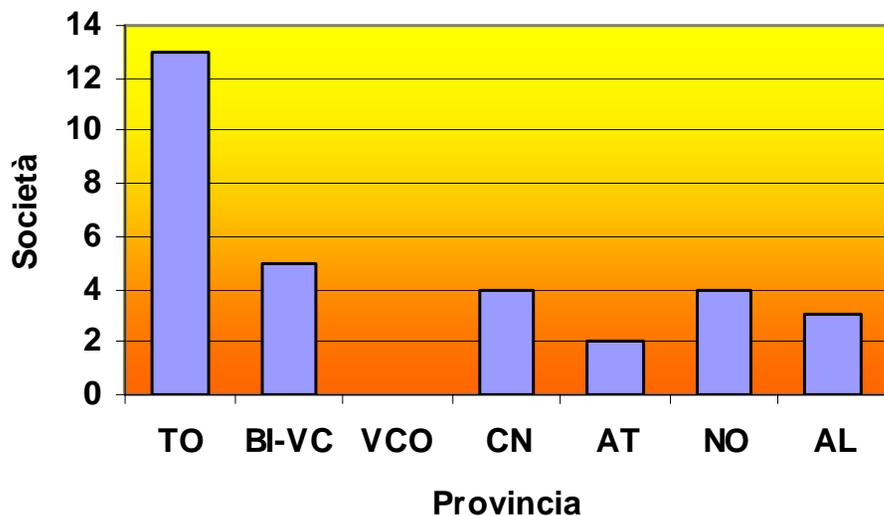


# Allievi-e

- Inizia l'allenamento
- Allenamento mirato
- Allenatore specialista

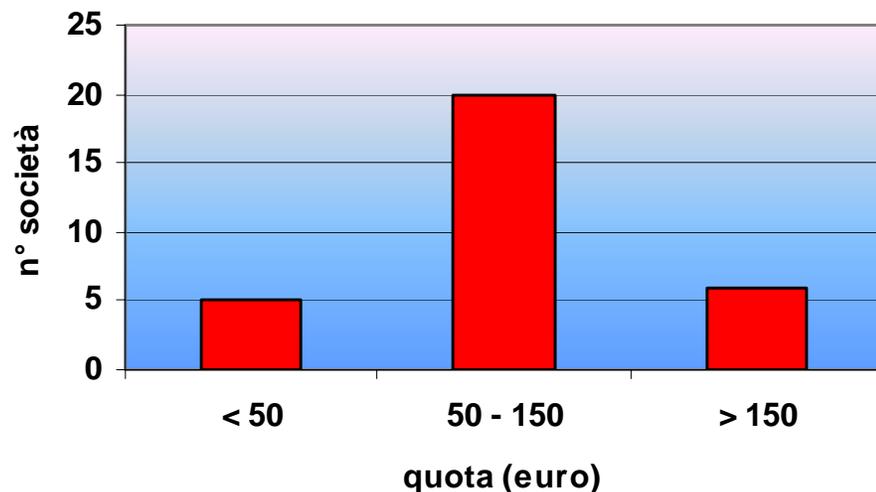
# Le società piemontesi come si comportano?

## Società per provincia



## Indagine sull'attività delle società nella categoria Ragazzi-e (2006)

I giovani tesserati versano una quota annuale pari a euro



Le società piemontesi come si comportano?

Talune fanno pagare quote irrisorie

È immorale?

Ma poi cosa offrono?



# Incontro con i tecnici

Moisè Paolo (F.T.R. F.I.D.A.L Piemonte)

Torino 2 dicembre 2007

# Manifestazioni esordienti (2-12-2007)

- Manifestazioni dedicate
- Un referente/responsabile per provincia
  - < 28 anni
  - Diplomato/Laureato ISEF-SUISM
  - Qualifica FIDAL
- Ogni società porta un istruttore che si mette a disposizione
- No GGG no Starter non Cronometristi



# Linee programmatiche stagione 2007

**Area Tecnica**

**FIDAL Piemonte**

# Attività nelle categorie Promozionali (esordienti)

- Atletica giocata sul modello "gioco, divertimento, atletica" (1 giudice)
- Esordienti B-C
  - 3-4 manifestazioni in provincia sul modello delle feste finali progetti scolastici
- Esordienti A
  - Tetrathlon (corsa, salto, lancio, corsa)

# Attività nelle categorie Promozionali (Ragazzi-e)

- **Pratica obbligatoria del triathlon  
(60-lungo-vortex) (60hs-alto-  
1000)**
- **Gare individuali solo campionati  
reg. e CdS (ogni società 1 giudice)**

# Attività nelle categorie Promozionali (Cadetti-e)

- **Introduzione del biathlon (es. un salto- un lancio)**
- **Ai campionati reg. e CdS ogni società 1 giudice**