



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

DALL' ALLENAMENTO GIOVANILE ALL' ALTA PRESTAZIONE: Metodologie a confronto

**San Vincenzo, Hotel - Resort Riva degli Etruschi
30-31 marzo/1 aprile 2012**

La FIDAL ripropone quest'anno la Convention per tecnici di atletica leggera, ciclo di appuntamenti biennali giunto alla terza edizione. Come per i precedenti eventi, è l'occasione per fare il punto sulle tematiche più importanti che riguardano le moderne metodologie di allenamento. In questo appuntamento l'attenzione verrà posta su aspetti riguardanti una fase fondamentale e delicata nella carriera sportiva di un atleta: il passaggio dall'allenamento nelle categorie giovanili alla preparazione per le massime prestazioni. Per raggiungere questo obiettivo, saranno presentate ai partecipanti relazioni di esperti e tecnici stranieri, il cui prestigio è particolarmente riconosciuto nei loro campi di intervento. Dopo aver proposto, nelle precedenti Convention, i temi del talento e della tecnica, i contenuti saranno particolarmente mirati allo sviluppo delle metodologie di allenamento, dalle attività di specializzazione fino all'alto livello.

In virtù dell'importanza delle tematiche che saranno trattate nel campo della metodologia di allenamento, che riguarderanno lo sviluppo della forza della resistenza e della velocità, l'evento proposto dalla FIDAL assume un particolare interesse non solo per i tecnici di atletica leggera, ma anche per esperti di altre discipline.





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

Venerdì 30 marzo 2012

Ore 14:30 Accredito partecipanti

Ore 15:30 Saluto autorità

SESSIONE PLENARIA

La periodizzazione dell'allenamento

Chairman: **Antonio La Torre**

Ore 16:00 **Gregoire Millet (SVI)**

La periodizzazione dell'allenamento

Ore 17:00 Discussione

Ore 17:30 Coffee break

Chairman: **Francesco Uguagliati**

Ore 18:00 **Filippo Di Mulo**

Strategie di sviluppo dall'allenamento giovanile
all'alta prestazione

Ore 18:30 Discussione

Ore 19:00 **Vincenzino Siani**

Il ruolo della nutrizione nelle moderne
strategie di allenamento

Ore 19:30 Chiusura prima giornata

PROGRAMMA PROVVISORIO





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

Sabato 31 marzo 2012

SESSIONE PLENARIA

Moderne strategie di allenamento

Chairman: **Mario Gulinelli**

Ore 9:00 **Herbert Czingon (GER)**

Strategie di sviluppo dell'allenamento nelle specialità di potenza: dal giovanile all'alta prestazione

Ore 10:15 Discussione

Ore 10:30 Coffee break

Chairman: **Giorgio Carbonaro**

Ore 10:45 **Vincenzo Canali**

La postura come prevenzione di traumi da carico iperattivo e ottimizzazione del gesto tecnico

Ore 11:30 **Francesco Butteri**

Un approccio multilaterale all'allenamento giovanile

Ore 12:00 Discussione

Ore 12:30 Chiusura lavori, sessione mattutina

PROGRAMMA PROVVISORIO





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

Sabato 31 marzo 2012

Ore 14:30 SESSIONE PER GRUPPI

Metodologie di allenamento a confronto

Velocità ed ostacoli: tecnica e talento

Chairman: Filippo Di Mulo

Roberto Piscitelli/Gérard La Croix (FRA)

Le diverse interpretazioni dell'allenamento per l'ampiezza e la frequenza di corsa

Oliver Vallaes (FRA)

Il percorso formativo di un giovane ostacolista

Salti: scuole a confronto. Il talento

Chairmen: Angelo Zamperin, Fabio Pilori

Vitalj Petrov, Gerald Baudoin (FRA)

Scuole di asta a confronto

Roberto Pericoli

Lo sviluppo del talento nei salti in estensione

Resistenza: metodi di allenamento e periodizzazione

Chairmen: Pietro Endrizzi, Antonio La Torre, Vittorio Visini

Gregoire Millet (SVI)

La programmazione, la gestione e il controllo dell'allenamento in quota

Claudio Berardelli

L'allenamento dei giovani keniani

Patrizio Parcesepe

Lo sviluppo e l'affermazione del talento

Lanci: metodologia e tecnica

Chairman: Nicola Silvaggi

Regine Isele (GER)

L'evoluzione tecnico-metodologica dell'allenamento di un giovane martellista

Kari Ihalainen (FIN)

La scuola finlandese del lancio del giavellotto

Ore 19:30 Chiusura lavori





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

Domenica 1 aprile 2012

Ore 8:30 SESSIONE PER GRUPPI

Metodologie di allenamento a confronto

Velocità ed ostacoli: tecnica e talento

Chairman: Filippo Di Mulo

Umberto Pegoraro

Lo sviluppo e l'affermazione del talento: sintesi di un'esperienza

Salto: scuole a confronto. Il talento

Chairmen: Angelo Zamperin, Fabio Pilori

Giuliano Corradi

Metodologie dello sviluppo della forza nel salto in alto

Resistenza: metodi di allenamento e periodizzazione

Chairmen: Pietro Endrizzi, Antonio La Torre

Giovanni Ghidini

R.P.E.: controllo, valutazione e programmazione

Lanci: metodologia e tecnica

Chairman: Nicola Silvaggi

Enzo Agostini

Lo sviluppo e l'affermazione del talento nei lanci

SESSIONE PLENARIA

Conclusioni e prospettive

Chairman: Antonio La Torre

Ore 10:00 Report del lavoro di gruppo

Chairman: Alberto Morini

Ore 11:00 **Francesco Uguagliati**

Un nuovo approccio nell'allenamento giovanile

Ore 11:40 Conclusioni della Convention

Francesco Arese, presidente FIDAL

Ore 12:00 Chiusura dei lavori e consegna degli attestati





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

ISCRIZIONI

Le iscrizioni potranno essere effettuate **dal 13 febbraio al 18 marzo**, compilando il form online disponibile sul sito della Federazione.

QUOTE

Partecipazione: € 200,00

Tecnico tesserato: € 85,00

Insegnanti di educazione fisica/ dipl. ISEF/Laureati in Scienze Motorie: € 110,00

Studente Scienze Motorie: € 85,00

Studenti Scienze Motorie (gruppo – min. 3 persone): € 60,00

Formatore Corso Aspirante Tecnico o Docente Corso Istruttori territoriali: € 70,00

SOGGIORNO

Agli iscritti sarà data la possibilità di soggiornare presso la stessa struttura della Convention. Il soggiorno sarà a carico dei partecipanti. Per le prenotazioni si prega di compilare attentamente il modulo riservato all'accommodation presente sul form di iscrizione on line.

MODALITA' DI PAGAMENTO

- CARTA DI CREDITO
- BONIFICO BANCARIO sul conto intestato a FIDAL Servizi S.r.l. – IBAN: IT89 R010 0503 3090 0000 0000 691. CODICE SWIFT: BNLIITRR

COME RAGGIUNGERE LA STRUTTURA

Hotel Resort Riva degli Etruschi di Lazzi VI-TUR S.p.A.

Via della Principessa, 120 – 57027, San Vincenzo (LI)

Tel.: 0565.7199 - 0565.719.600 Fax.: 0565.704011

E-mai: info@rivadeglietruschi.it

Auto: Da Nord: A12 Genova-Roma Uscita Rosignano Marittimo - SS1 Aurelia direzione Roma, Uscita San Vincenzo Nord - seguire per Piombino;

Da Sud: A12 Roma-Civitavecchia - SS1 Aurelia direzione Livorno, uscita Vincenzo sud, seguire per centro città e poi le indicazioni per Piombino

Ferrovia: Genova/Pisa - Roma, Stazione di San Vincenzo a 3km, Stazione di Campiglia Marittima a 10km (Intercity);

Aereo: Aeroporto di Pisa a 80km.





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

La partecipazione alla Convention permetterà di acquisire 2 crediti formativi per i tecnici federali. Per il conseguimento dei crediti CFU, gli studenti universitari dovranno invece rivolgersi alle rispettive facoltà.

La lingua ufficiale della Convention è l'italiano. È prevista la traduzione consecutiva.

Si precisa che per le categorie insegnanti di educazione fisica, diplomati ISEF, laureati in Scienze Motorie, studenti di scienze motorie sia singoli che di gruppo, formatori e docenti corso istruttori sarà necessario esibire al momento dell'accREDITO il modulo di autocertificazione, scaricabile dal form di iscrizione, che attesti la qualifica selezionata.

Per gli studenti di Scienze Motorie il numero minimo per costituire un gruppo è di 3 persone. Durante la compilazione del form sarà necessario indicare il nome e l'indirizzo e-mail del referente cui arriverà la conferma delle iscrizioni di tutti i membri del gruppo. In merito all'accommodation si precisa che il trattamento scelto sarà applicato a tutti i componenti del gruppo.

Il soggiorno nella struttura, per tutti i partecipanti che lo richiederanno, sarà in appartamento singolo o doppio. Per coloro che sceglieranno il trattamento in camera doppia gli accoppiamenti verranno effettuati dalla direzione preferibilmente su base regionale. In caso di esaurimento della disponibilità gli appartamenti potranno ospitare fino a 3 persone.

Il trattamento in mezza pensione comprende la colazione e il pranzo.

In caso di pagamento con bonifico bancario sarà necessario indicare nella causale di pagamento il nome dell'iscritto alla Convention, o, in caso di gruppo, il nome del referente.

Informazioni - *Centro Studi & Ricerche*

Sito internet: [Fidal - Centro Studi](http://Fidal-Centro Studi)

tel. 06.3685.6154/9

fax 06.36856155

centrostudi@fidal.it

Iscrizioni e supporto

FIDAL Servizi Srl

info@fidalservizi.it





FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Centro Studi & Ricerche - Direzione Tecnica Federale

RELATORI E CHIARMEN

Enzo Agostini, *tecnico collaboratore lanci*
 Francesco Arese, *Presidente FIDAL*
 Gerald Baudoin, *Francia*
 Claudio Berardelli, *allenatore atleti kenioti*
 Vincenzo Canali, *centro IAAF Formia*
 Giorgio Carbonaro, *Centro Studi & Ricerche FIDAL*
 Giuliano Corradi, *tecnico salto in alto*
 Herbert Czingon, *Germania*
 Filippo Di Mulo, *capo settore velocità*
 Pietro Endrizzi, *capo settore mezzofondo*
 Giovanni Ghidini, *tecnico collaboratore mezzofondo*
 Kari Ihalainen, *Finlandia*
 Regine Isele, *Germania*
 Gerard La Croix, *Francia*
 Antonio La Torre, *FIDAL - Comitato Tecnico Scientifico*
 Gregoire Millet, *Svizzera - Università di Losanna*
 Alberto Morini, *vice Presidente vicario FIDAL*
 Umberto Pegoraro, *tecnico atletica leggera*
 Roberto Pericoli, *tecnico salti in estensione*
 Vitalj Petrov, *centro IAAF Formia*
 Fabio Pilori, *tecnico salto con l'asta*
 Roberto Piscitelli, *tecnico collaboratore velocità*
 Vincenzino Siani, *nutrizionista-medico dello sport*
 Nicola Silvaggi, *capo settore lanci*
 Francesco Uguagliati, *direttore tecnico nazionale*
 Vittorio Visini, *assistente attività nazionale*
 Angelo Zamperin, *capo settore salti*

COLLABORAZIONI

ASSITAL – Associazione Italiana Tecnici Atletica Leggera

COMITATO ORGANIZZATORE

Coordinamento scientifico

Antonio Andreozzi, Giorgio Carbonaro
 Pierluigi Fiorella, Piero Incalza
 Antonio La Torre, Nicola Silvaggi
 Francesco Uguagliati

Consiglio Federale

Francesco Arese, Stefano Andreatta, Franco Angelotti, Marcello Bindi, Giovanni Caruso, Alessandro Castelli, Augusto D'Agostino, Francesco De Feo, Giacomo Leone, Stefano Mei, Andrea Miliardi, Pierluigi Migliorini, Alberto Morini, Laurent Ottoz, Fausto Riccardi, Adriano Rossi, Giuseppe Scorzoso, Rosolino, Siculiana, Osvaldo Zucchetta.

Segreteria Organizzativa

FIDAL Servizi Srl