

S/rubriche

FORMAZIONE CONTINUA

Convegni, seminari, workshop

Attività svolte direttamente e in collaborazione con:



Convegno: "Mezzofondisti crescono... sì, ma come?". Analisi, idee e proposte dall'esperienza sul campo

S. Giorgio su Legnano, 5 gennaio 2017

The poster features the logos of FIDAL Lombardia, U.S. Sangiorgese, and Officina Atletica. It details the event: Il Comitato Regionale FIDAL Lombardia, in occasione del 60° Cross del Campaccio, organizza un Convegno sul tema "Mezzofondisti crescono sì, ma come? Analisi, idee e proposte dall'esperienza sul campo". The conference is held at Pala Bertelli, via Campaccio, 52 - San Giorgio su Legnano, on Thursday, January 5, 2017, from 14:30 to 15:00. The program includes presentations by Luca Del Curto, Ruggero Grassi, and Gabriella Dorio, followed by a technical intervention from the FIDAL Technical Sector. Participation is free, with 0,5 crediti formativi per tecnici FIDAL.

Relatori: **Luca Del Curto, Ruggero Grassi, Gabriella Dorio**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lombardia, Associazione Officina atletica

Convegno tecnico – 40° cross della Vallagarina

Villa Lagarina (TN), 14 gennaio 2017

Relazioni:
Test del lattato nel mezzofondo veloce: è utile? **Stefano Righetti**
Forza e prestazione nella corsa prolungata. Quale relazione? **Luca Del Curto**

CONVEGNO TECNICO – 40° CROSS DELLA VALLAGARINA

Organizzazione : Comitato FIDAL del Trentino – U.S. Quercia Trentingrana

Sabato 14 gennaio 2017 – Villa Lagarina (TN) – sala di Palazzo Libera

Programma :
ore 14.30 : accredito dei partecipanti
ore 15.00 : saluto delle autorità
ore 15.15 : "Analisi del test del lattato nel mezzofondo veloce: è utile?"
Relatore : dott. STEFANO RIGHETTI - Cardiologo, Ospedale San Gerardo di Monza
Collaboratore nazionale FIDAL e Comitato Regionale FIDAL Lombardia
ore 16.00 : domande e dibattito

ore 16.30 : Forza e prestazione nella corsa prolungata. Quale relazione ?
Relatore : prof. LUCA DEL CURTO - Collaboratore tecnico scientifico della FIDAL nazionale
ore 17.15 : domande e dibattito
Moderatore : prof. Dino Ponchio

Il convegno è valido per l'attribuzione di 0,5 crediti formativi per tecnici FIDAL

ISCRIZIONI : presso il Comitato FIDAL della Provincia Autonoma di Trento (cr.trento@fidal.it)
entro mercoledì 11 gennaio 2017.

Organizzazione: FIDAL Comitato Trentino, U.S. Quercia Rovereto

Convegno: "Aspetti metabolici nell'atletica leggera"

Messina, 14 gennaio 2017

The poster features the logos of various Messina-based athletic clubs: "L'ERIS JUNIOR CLUB MESSINA", "MESSINA MARATHON", "CIRCOLO ATLETICO CLUB MESSINA", "POLISPORTIVA ODYSSEUS MESSINA", and "CONVEGNO ASPECTI METABOLICI E METODOLOGICI NELL'ATLETICA LEGGERA". The event is held at the Salone delle Bandiere Comune di Messina on January 14, 2017, from 8:00 to 14:00.

Relazioni:

Adattamento biologico nell'esercizio fisico, **Marcello Giaccone**

La forza nell'atletica leggera, **Giacomo Mulè**

Fattori metabolici e metodologici nella gara dei 200 metri, **Rosario Cannavò**

La scuola palermitana del mezzofondo prolungato, **Gaspare Polizzi**

Esercizi di raccordo tra la forza e la velocità, **Salvatore Saràò**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Sicilia

Seminario: "Lo sviluppo delle capacità motorie del giovane multiplista"

Agropoli (SA), 25 febbraio 2017

The poster features the logos of CONI, Federazione Italiana di Atletica Leggera, Comitato Regionale Campania, and ASD Atletica Agropoli. The seminar is titled "SEMINARIO DI AGROPOLI 2017 Lo sviluppo delle capacità motorie del giovane multiplista Agropoli – 25 febbraio 2017". It details the seminar's purpose: to discuss the development of motor skills in young multi-sport athletes. It specifies that the seminar is organized by the Comitato Regionale della Fidal Campania and the ASD Atletica Agropoli. Registration costs €15,00, and participation is limited to 80 participants. The seminar will be held at the Pala G. Sartori in Agropoli on February 25, 2017, from 9:30 to 14:30. The program includes presentations by Luigi Chierchia, Agostino Scubei, and others, followed by a coffee break and a final discussion.

Relazioni:

L'allenamento delle capacità condizionali del giovane multiplista, **Luigi Chierchia**

L'allenamento delle capacità coordinative del giovane multiplista, **Agostino Scubei**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Campania, ASD Atletica Agropoli

Seminario: "Supercompensazione ottimale: utopia o possibile realtà?"

Ancona, 6 marzo 2017

Relatori: **Marco de Angelis, Nicola Silvaggi**

**Supercompensazione ottimale:
utopia o possibile realtà?**

Ancona, 6 marzo 2017

L'incontro si svolgerà presso la Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche, Strada Provinciale Cameranese c/o Palazzo Rosini, 60129 Ancona.

Programma

| | |
|-----------|---|
| Ore 17.00 | Accredito dei partecipanti |
| Ore 17.15 | Introduzione ai lavori – Prof. N. Silvaggi |
| Ore 17.30 | Discussione su supercompensazione ottimale: utopia o possibile realtà – Prof. M. De Angelis |
| Ore 19.30 | Dibattito |
| Ore 20.00 | Termino dei lavori |

Scuola Regionale dello Sport - C.O.N.I. Marche
Parco dei Trasporti - Strada Provinciale Cameranese, km 1,5 - 60129 Ancona
www.coni-marche.it - coni.marche@coni.it

Organizzazione: Scuola Regionale dello Sport CONI Marche

Convegno: "Allenamento della forza speciale nella programmazione dei salti in estensione"

Bari, 11-12 marzo 2017

Convegno

Allenamento della forza speciale nella programmazione dei salti in estensione

Relatore
Prof. Claudio Mazzaufò
Allenatore specialista componente Struttura Tecnica Nazionale Salti FIDAL

Programma Convegno:
Sab. 11/03/2017 ore 18:00 – 19:00 relazione in sala
Dom. 12/03/2017 ore 09:30 – 12:00 lavori sul campo

Valutazione equivalente a n° 0,5 Credito Formativo maturato

Relatore: Claudio Mazzaufò

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Puglia

Seminario: "Metodologia dell'allenamento nella marcia giovanile. Mezzi e strategie"

Livorno, 14 marzo 2017

Relatori: Alessandro Gandellini, Ruggero Sala

Martedì 14 Marzo ore 21.00

Livorno Sala Riunioni CONI Via Piemonte

Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario/tavola rotonda dal titolo:

" Metodologia d'allenamento nella marcia giovanile. Mezzi e strategie "

Relatori: Alessandro Gandellini Responsabile Nazionale Settore Marcia
Ruggero Sala Collaboratore Nazionale Settore Marcia

Orario: Ore 21.00 Introduzione di Roberto Mazzantini
Ore 21.10 Intervento di Ruggero Sala
Ore 21.40 Intervento di Alessandro Gandellini
Ore 22.10 Tavola rotonda e discussione

Nell'allenamento della marcia giovanile ogni categoria deve essere allenata secondo specifiche metodiche per l'età predisponendo le corrette strategie. Vediamo quali sono i mezzi e come vanno inseriti all'interno di un piano di allenamento

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Toscana

Aggiornamento: "Uso dell'Opto-jump per il controllo tecnico dell'allenamento - Modalità evoluta di utilizzo dei dati"

Padova, 18 marzo 2017

"TERMINANDO E RICOMINCIANDO 2017"

Incontri di aggiornamento e confronto su metodologia, tecnica, didattica
Palasport ors Stadio Euganeo di Padova, Viale Nereo Rocco

Sabato 18 marzo 2017 - ore 9.30-12.00
VINCENZO DE LUCA

**USO DELL'OPTO JUMP PER IL CONTROLLO TECNICO
DELL'ALLENAMENTO**
MODALITÀ EVOLUTA DI UTILIZZO DEI DATI

Informazioni ai tecnici sulle potenzialità dello strumento per la programmazione dell'allenamento in relazione alle caratteristiche degli atleti testati

Partecipazione gratuita, previa compilazione modulo iscrizione da trasmettere entro giovedì 16 marzo via mail a crvenereto@fidal.it

La partecipazione al convegno attribuirà, agli aventi diritto, 0,5 crediti.

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Veneto www.fidalcone.it - crvenereto@fidal.it
Via Nereo Rocco • 35135 Padova • tel. 049 8658350 • Fax 049 8658348 • P.IVA 0184571004 • C.F. 05209680588

Relatore: Vincenzo De Luca

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Veneto

Aggiornamento: "Metodologia e didattica con parte pratica"

Perugia, 25 marzo 2017

**WORKSHOP
Tecnica e Didattica**

La FIDAL Umbria organizza due "Workshop" ad alta formazione, incontri di aggiornamento e confronto su Metodologia, Tecnica, Didattica, con parte pratica

1^ sessione Sabato 25 marzo 2017_ore 14.30-18.30
Presso l'Impianto di Atletica Leggera di Strezzanella, Via Pievecola 166/P.

ARGOMENTO: Tecnica e didattica della corsa ad ostacoli
RELATORE: Laurent OTTOZ

ARGOMENTO: Da Pordenone alle Olimpiadi
RELATORE: MARZIA CARAVELLI

2^ sessione Sabato 1 aprile 2017_ore 16.30-18.30
Presso lo Stadio di Atletica Leggera di Narni Scalo, Via delle Rose 13

ARGOMENTO: Tecnica e didattica del lancio del martello
RELATORE: NICOLA VIZZONI

ARGOMENTO: Didattica del lancio del giavellotto
RELATORE: CLAUDIO COSLOVICH

Come da autorizzazione del Centro Studi FIDAL i partecipanti ai workshop saranno in possesso di 0,5 crediti formativi per tecnici

La quota di partecipazione al singolo seminario è di 10€ e dovrà essere versata il giorno stesso del seminario. L'iscrizione dovrà essere effettuata tramite mail all'indirizzo shopumbria@fidal.it entro le 22.00 del giovedì della settimana del seminario.
Nella mail vanno indicati nome, cognome, regihe

Per info: 055/5003625 - 348 7439855

Relazioni:

Tecnica e didattica della corsa ad ostacoli, **Laurent Ottoz**
Da Pordenone alle Olimpiadi, **Marzia Caravelli**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Umbria

Convegno: "Programmazione annuale dei giovani lanciatori"

Bari, 25-26 marzo 2017

Convegno

Programmazione annuale dei giovani lanciatori

Relatore
Prof. Renzo Roverato
Allenatore specialista componente Struttura Tecnica Nazionale Lanci FIDAL

Programma Convegno:
Sab. 25/03/2017 ore 18:00 – 19:30 relazione in sala
Dom. 26/03/2017 ore 09:30 – 12:00 lavori sul campo

Valutazione equivalente a n° 0,5 Credito Formativo maturato

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Puglia www.fidalcone.it
Via Nereo Rocco • 35135 Padova • tel. 049 8658350 • Fax 049 8658348 • P.IVA 0184571004 • C.F. 05209680588

Relatore: Renzo Roverato

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Puglia

Seminario: "Modalità di espressione della forza: considerazioni aggiornate alla luce delle nuove tecnologie di rilevazione dati"

Roma, 26 marzo 2017



SEMINARIO

Modalità di espressione della forza: considerazioni aggiornate alla luce delle nuove tecnologie di rilevazione dati.

Relatori:
Vincenzo De Luca, allenatore specialistico - Giuliano Baccani, allenatore specialistico - Andrea Ceccarelli, allenatore specialistico

Domenica 26 Marzo 2017
Centro Sportivo Olimpico dell'Espresso - Via degli Arditi, 1 - Cecchignola - Roma

Programma del seminario:

- ore 10:00 Accreditto dei partecipanti e saluti autorità.
- ore 10:30 Apertura seminario: Emilio D'Bonis, Fiduciario Tecnico Regionale.
- ore 10:40 Vincenzo De Luca: modalità di espressione della forza, presentazione teorica e pratica delle nuove tecnologie di rilevazione dati
- ore 11:45 Vincenzo De Luca: modalità di espressione della forza, acquisizione dati (campo)
- ore 13:00 pausa pranzo
- ore 14:30 Vincenzo De Luca: presentazione e valutazione dei dati acquisiti nella mattinata
- ore 15:30 Giuliano Baccani: esperienze relative alla ritmica di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce
- ore 15:45 Andrea Ceccarelli: esperienze sul campo con giovani atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce
- ore 16:00 Vincenzo De Luca: conclusioni finali
- ore 16:30 domande e risposte

Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.

Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 23 marzo 2017 al seguente indirizzo e-mail: tecnico.lazio@fidal.it.

Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che saranno versati all'adetto FIDAL al momento dell'accreditto.

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Lazio www.fidal.it
Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma - tel. 06 3321775 - fax 06 3340014 - e-mail cr.lazio@fidal.it

Relazioni:

Modalità di espressione della forza, presentazione teorica e pratica delle nuove tecnologie di rilevazione dati, **Vincenzo De Luca**

Esperienze relative alla ritmica di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce, **Giuliano Baccani**

Esperienze sul campo con giovani atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce, **Andrea Ceccarelli**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Seminario: "Metodologia e didattica con parte pratica"

Narni, 1 aprile 2017

Relazioni:

Tecnica e didattica del lancio del martello, **Nicola Vizzoni**

Didattica del lancio del giavellotto, **Claudia Coslovich**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Umbria



**WORKSHOP
Tecnica e Didattica**

La FIDAL Umbria organizza due "Workshop" ad alta formazione, incontri di aggiornamento e confronto su Metodologia, Tecnica, Didattica, con parte pratica.

1^a sessione Sabato 25 marzo 2017 ore 14.30-18.30
Presso l'Istituto di Atletica Leggera di Strezzacapponi, via Plevaletti 166/P.
ARGOMENTO: Tecnica e didattica della corsa ad ostacoli
RELATORE: Laurent OTTOZ
ARGOMENTO: Da Pordenone alle Olimpiadi
RELATORE: MARZIA CARAVELLI

2^a sessione Sabato 1 aprile 2017 ore 14.30-18.30
Presso lo Stadio di Atletica Leggera di Narni Scale, Via delle Rose 13
ARGOMENTO: Tecnica e didattica del lancio del martello
RELATORE: NICOLA VIZZONI
ARGOMENTO: Didattica del lancio del giavellotto
RELATORE: CLAUDIA COSLOVICH

Come da autorizzazione del Centro Studi FIDAL la presenza ai workshop è valida per l'acquisto di 0,5 crediti formativi per tecnici.

Per info: 075/590365 - 346/7439855

Seminario: "La giusta misura, metodi e mezzi per lo sviluppo della forza"

Firenze, 1 aprile 2017



**FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana**

Sabato 1 Aprile ore 15.00

Firenze Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL e l'ASSITAL, organizza un seminario dal titolo:

"La giusta misura" metodi e mezzi per lo sviluppo della forza

Relatore: Prof. Roberto Bonomi Collaboratore Nazionale Settore Velocità

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Renzo Avogaro
Ore 15.10 Intervento di Roberto Bonomi

Lo sviluppo della forza è il presupposto essenziale per tutte le specialità che richiedono rapidità nei movimenti. Il relatore analizza in quale misura deve essere applicata e con quali melodie a partire dalle categorie giovanili

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Relatore: Roberto Bonomi

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Toscana, ASSITAL

Seminario: "Biomeccanica degli ultimi 3 appoggi nel salto in alto"

Firenze, 8 aprile 2017

Relatore: Giuliano Corradi



Sabato 8 Aprile ore 15.00

Firenze Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza un seminario dal titolo:

"Biomeccanica degli ultimi 3 appoggi nel salto in alto"

Relatore: Prof. Giuliano Corradi Collaboratore Nazionale Settore Salti

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Renzo Avogaro e Stefano Giardi
Ore 15.10 Intervento di Giuliano Corradi

Gli ultimi 3 appoggi che predispongono allo stacco nel salto in alto sono sicuramente i più importanti ai fini della prestazione. Vediamo come deve essere la corretta azione degli arti inferiori nella parte finale della morsa

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Toscana

Seminario: "L'allenamento del salto in alto"

Agropoli (SA), 22 aprile 2017



**COMITATO REGIONALE
CAMPANIA**

**SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO
L'allenamento del salto in alto**

Agropoli (SA) 22.4.2017
(Liceo Scientifico A. Gatto - Via Dante Alighieri)

Seminario tecnico per allenatori, tecnici, istituti, insegnanti di educazione fisica ed atleti con abilità conclusiva che si svolgerà presso il Liceo Scientifico A. Gatto in via Dante Alighieri di Agropoli (SA).

Il seminario è organizzato dal Comitato Regionale della Fidal Campania e dalla ASD Atletica Agropoli e sarà trasmesso in diretta streaming attraverso il sito del Comitato Regionale della Fidal Campania.

Orizzonte:
L'iscrizione ha un costo di € 15,00 da pagare al momento dell'iscrizione.
Le adesioni devono essere inviate a mezzo mail, con il modulo allegato, entro il 20.4.17 a: palermo.fidal@gmail.com
Tel 095 6312032

Le partecipazioni al seminario darà diritto alla maturazione di "Crediti Formativi Fidal" pari a 0,50 punti.

Programma del convegno:
ore 09.00 Accreditto dei partecipanti
ore 09.45 Saluti autorità

ore 10.00 Relazione Dott. Davide Sessa
Tecnica, didattica e metodologia di allenamento del salto in alto

ore 11.00 Relazione Dott.ssa Paola Brancaccio
Gli infurtini più frequenti durante la crisi del salto in alto
L'importanza della prevenzione e della rapida e precisa diagnosi

ore 11.30 Coffee break

ore 11.45 Relazione Dott. Davide Sessa
L'importanza della intervista riabilitativa nell'atleta infortunato

ore 12.30 Interventi e domande

ore 13.00 Fine dei lavori



Relazioni:

Tecnica, didattica e metodologia di allenamento del salto in alto, **Davide Sessa**

Gli infurtini più frequenti durante la pratica del salto in alto – L'importanza della prevenzione e della rapida e precisa diagnosi, **Paola Brancaccio**

L'importanza dell'intervento riabilitativo nell'atleta infortunato, **Davide Sessa**

Organizzazione: Comitato Regionale Campania

Seminario: "Principi generali teorici e pratici dei lanci per un corretto avviamento e perfezionamento delle specialità, con particolare riferimento al lancio del giavellotto"

Roma, 28 aprile 2017

SEMINARIO

Principi generali teorici e pratici dei lanci per un corretto avviamento e perfezionamento delle specialità, con particolare riferimento al lancio del giavellotto.

Relatori:
Claudia Tavelli, allenatrice Referente Tecnico CR Lazio - Francesco Pignata, allenatore specialista Referente Tecnico CR Lazio

Venerdì 28 Aprile 2017
Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito - Via degli Arditi, 1 - Cecchignola - Roma

Programma del seminario

ore 14:30 Apertura seminario: Flavio Rambotti.
ore 14:45 Claudia Tavelli: principi generali dei lanci - valutazione biomeccanica
ore 15:45 Francesco Pignata: biomeccanica del lancio del giavellotto
ore 16:45 pausa
ore 17:00 Claudia Tavelli: principi generali dei lanci - esercitazioni pratiche
ore 17:45 Francesco Pignata: lancio del giavellotto - esercitazioni pratiche

• Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerca FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
• Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 25 aprile 2017 al seguente indirizzo e-mail: tecnico.lazio@fidal.it.
• Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che saranno versati all'addetto FIDAL al momento dell'accreditamento.

Federazione Italiana di Atletica Leggera
Comitato Regionale Lazio www.fidallazio.org
Via Flaminia Nuova, 830 - 00191 Roma - tel. 06 33221775 - fax 06 3340014 - e-mail cr.lazio@fidal.it

Relazioni:

Principi generali dei lanci, valutazione biomeccanica. **Claudia Tavelli**

Biomeccanica del lancio del giavellotto. **Francesco Pignata**

Principi generali dei lanci, esercitazioni pratiche. **Claudia Tavelli**

Lancio del giavellotto, esercitazioni pratiche. **Francesco Pignata**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Convegno: "Triplo e asta - La scuola cubana si racconta"

Bergamo, 29 aprile 2017

Relatori: **Alexandre Navas, Daniel Osorio**

Esercitazioni pratiche sul campo

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lombardia

Il Settore Tecnico della FIDAL Lombardia

organizza per **sabato 29 aprile 2017**
a Bergamo un **EVENTO** dedicato a

Triplo e Asta

la scuola Cubana si racconta

Relatori: **Alexandre Navas - Daniel Osorio**

Ore 9:30 Ritrovo - inizio ore 10:00
convegno in aula
c/o il CONI Bergamo
(a 100 metri dall'impianto indoor)

Pausa Pranzo:
stiamo organizzando per un pranzo a prezzo convenzionato,
chi è interessato lo segnali nell'iscrizione

Ore 15:00 - 17:30
esercitazioni pratiche sul campo
con la presenza di alcuni Atleti convocati
(c/o impianto indoor)

L'incontro è APERTO A TUTTI, chi Tecnici interessati chiediamo di iscriversi entro mercoledì 26 aprile (costo iscrizione 10 Euro) mandando una mail all'indirizzo fiduciariotecnico@fidal-lombardia.it

Al Tecnici di Atletica Leggera partecipanti, saranno riconosciuti 0,5 Crediti formativi

L'analisi video e l'importanza di usare con metodo il cardiofrequenzimetro, **Piero Incalza**

Vivisport RunningLavis ed il Comitato FIDAL Trentino con il patrocinio del Comune di Lavis e la collaborazione dell'Atletica Trento organizzano il convegno Tecnico dal titolo

LE VARIABILI DELLA CORSA PROLUNGATA, DAGLI 800 ALLA MARATONA
con analisi della corsa di Giordano Benedetti e Yann Crippa.

sabato 27 maggio a partire dalle ore 16
Lavis (TN) - Auditorium Comunale

Convegno valido per l'assegnazione di 0,5 crediti formativi FIDAL
iscrizione gratuita entro giovedì 26 maggio tramite e-mail all'indirizzo ct.trento@fidal.it

Relatori:
Maurizio Cito - consulente del mezzofondo U23 della Nazionale e allenatore di Yohann Chiappini (recordman italiano Juniores dei 2000 segnati nel 2016)
"ALLENARE IL GIOVANE CORRIDORE"
Piero Incalza - responsabile tecnico per molti atleti del mezzofondo prolungato italiano e allenatore di Giacomo Leone vincitore della maratona di New York e Ottavio Andriani più volte atleta azzurro "L'ANALISI VIDEO E L'IMPORTANZA DI USARE CON METODO IL CARDIOFREQUENZIMETRO"
Intervenienti:
Gianni Benedetti - responsabile tecnico regionale e allenatore di Giordano Benedetti e Yuri Floriani
Ruggero Grassi - allenatore di Silvia Weissensteiner e Christian Obritz
Massimo Pegoretti - Fiduciario Tecnico Regionale e allenatore dei fratelli Crippa
Possibilità di parcheggio in Via C. Sette, nei pressi delle Scuole Medie C. Steiner

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Trentino, Atletica Trento

Seminario: "La velocità come elemento per emergere nello sport"

Torino, 13 maggio 2017

LA VELOCITÀ COME ELEMENTO PER EMERGERE NELLO SPORT
MUSEO NAZIONALE DELL'AUTOMOBILE TORINO - PIEMONTE ITALIA
ACCREDITO PARTECIPAZIONE 0,14

Il convegno nasconde nell'applicazione della corsa come disciplina integrativa agli sport
che spaziano dalla maratona al running.

Al via la Novena, programma istituito dal FIPN, di nuovi allenamenti di Atletica, comprendente tra le discipline: Giavellotto, Lancia, Discia, 4x100m, 4x400m, 4x400m con barriera, 4x400m con ostacoli, 4x400m con 3 ostacoli, 4x400m con 4 ostacoli, 4x400m con 5 ostacoli, 4x400m con 6 ostacoli, 4x400m con 7 ostacoli, 4x400m con 8 ostacoli, 4x400m con 9 ostacoli, 4x400m con 10 ostacoli, 4x400m con 11 ostacoli, 4x400m con 12 ostacoli, 4x400m con 13 ostacoli, 4x400m con 14 ostacoli, 4x400m con 15 ostacoli, 4x400m con 16 ostacoli, 4x400m con 17 ostacoli, 4x400m con 18 ostacoli, 4x400m con 19 ostacoli, 4x400m con 20 ostacoli, 4x400m con 21 ostacoli, 4x400m con 22 ostacoli, 4x400m con 23 ostacoli, 4x400m con 24 ostacoli, 4x400m con 25 ostacoli, 4x400m con 26 ostacoli, 4x400m con 27 ostacoli, 4x400m con 28 ostacoli, 4x400m con 29 ostacoli, 4x400m con 30 ostacoli, 4x400m con 31 ostacoli, 4x400m con 32 ostacoli, 4x400m con 33 ostacoli, 4x400m con 34 ostacoli, 4x400m con 35 ostacoli, 4x400m con 36 ostacoli, 4x400m con 37 ostacoli, 4x400m con 38 ostacoli, 4x400m con 39 ostacoli, 4x400m con 40 ostacoli, 4x400m con 41 ostacoli, 4x400m con 42 ostacoli, 4x400m con 43 ostacoli, 4x400m con 44 ostacoli, 4x400m con 45 ostacoli, 4x400m con 46 ostacoli, 4x400m con 47 ostacoli, 4x400m con 48 ostacoli, 4x400m con 49 ostacoli, 4x400m con 50 ostacoli, 4x400m con 51 ostacoli, 4x400m con 52 ostacoli, 4x400m con 53 ostacoli, 4x400m con 54 ostacoli, 4x400m con 55 ostacoli, 4x400m con 56 ostacoli, 4x400m con 57 ostacoli, 4x400m con 58 ostacoli, 4x400m con 59 ostacoli, 4x400m con 60 ostacoli, 4x400m con 61 ostacoli, 4x400m con 62 ostacoli, 4x400m con 63 ostacoli, 4x400m con 64 ostacoli, 4x400m con 65 ostacoli, 4x400m con 66 ostacoli, 4x400m con 67 ostacoli, 4x400m con 68 ostacoli, 4x400m con 69 ostacoli, 4x400m con 70 ostacoli, 4x400m con 71 ostacoli, 4x400m con 72 ostacoli, 4x400m con 73 ostacoli, 4x400m con 74 ostacoli, 4x400m con 75 ostacoli, 4x400m con 76 ostacoli, 4x400m con 77 ostacoli, 4x400m con 78 ostacoli, 4x400m con 79 ostacoli, 4x400m con 80 ostacoli, 4x400m con 81 ostacoli, 4x400m con 82 ostacoli, 4x400m con 83 ostacoli, 4x400m con 84 ostacoli, 4x400m con 85 ostacoli, 4x400m con 86 ostacoli, 4x400m con 87 ostacoli, 4x400m con 88 ostacoli, 4x400m con 89 ostacoli, 4x400m con 90 ostacoli, 4x400m con 91 ostacoli, 4x400m con 92 ostacoli, 4x400m con 93 ostacoli, 4x400m con 94 ostacoli, 4x400m con 95 ostacoli, 4x400m con 96 ostacoli, 4x400m con 97 ostacoli, 4x400m con 98 ostacoli, 4x400m con 99 ostacoli, 4x400m con 100 ostacoli, 4x400m con 101 ostacoli, 4x400m con 102 ostacoli, 4x400m con 103 ostacoli, 4x400m con 104 ostacoli, 4x400m con 105 ostacoli, 4x400m con 106 ostacoli, 4x400m con 107 ostacoli, 4x400m con 108 ostacoli, 4x400m con 109 ostacoli, 4x400m con 110 ostacoli, 4x400m con 111 ostacoli, 4x400m con 112 ostacoli, 4x400m con 113 ostacoli, 4x400m con 114 ostacoli, 4x400m con 115 ostacoli, 4x400m con 116 ostacoli, 4x400m con 117 ostacoli, 4x400m con 118 ostacoli, 4x400m con 119 ostacoli, 4x400m con 120 ostacoli, 4x400m con 121 ostacoli, 4x400m con 122 ostacoli, 4x400m con 123 ostacoli, 4x400m con 124 ostacoli, 4x400m con 125 ostacoli, 4x400m con 126 ostacoli, 4x400m con 127 ostacoli, 4x400m con 128 ostacoli, 4x400m con 129 ostacoli, 4x400m con 130 ostacoli, 4x400m con 131 ostacoli, 4x400m con 132 ostacoli, 4x400m con 133 ostacoli, 4x400m con 134 ostacoli, 4x400m con 135 ostacoli, 4x400m con 136 ostacoli, 4x400m con 137 ostacoli, 4x400m con 138 ostacoli, 4x400m con 139 ostacoli, 4x400m con 140 ostacoli, 4x400m con 141 ostacoli, 4x400m con 142 ostacoli, 4x400m con 143 ostacoli, 4x400m con 144 ostacoli, 4x400m con 145 ostacoli, 4x400m con 146 ostacoli, 4x400m con 147 ostacoli, 4x400m con 148 ostacoli, 4x400m con 149 ostacoli, 4x400m con 150 ostacoli, 4x400m con 151 ostacoli, 4x400m con 152 ostacoli, 4x400m con 153 ostacoli, 4x400m con 154 ostacoli, 4x400m con 155 ostacoli, 4x400m con 156 ostacoli, 4x400m con 157 ostacoli, 4x400m con 158 ostacoli, 4x400m con 159 ostacoli, 4x400m con 160 ostacoli, 4x400m con 161 ostacoli, 4x400m con 162 ostacoli, 4x400m con 163 ostacoli, 4x400m con 164 ostacoli, 4x400m con 165 ostacoli, 4x400m con 166 ostacoli, 4x400m con 167 ostacoli, 4x400m con 168 ostacoli, 4x400m con 169 ostacoli, 4x400m con 170 ostacoli, 4x400m con 171 ostacoli, 4x400m con 172 ostacoli, 4x400m con 173 ostacoli, 4x400m con 174 ostacoli, 4x400m con 175 ostacoli, 4x400m con 176 ostacoli, 4x400m con 177 ostacoli, 4x400m con 178 ostacoli, 4x400m con 179 ostacoli, 4x400m con 180 ostacoli, 4x400m con 181 ostacoli, 4x400m con 182 ostacoli, 4x400m con 183 ostacoli, 4x400m con 184 ostacoli, 4x400m con 185 ostacoli, 4x400m con 186 ostacoli, 4x400m con 187 ostacoli, 4x400m con 188 ostacoli, 4x400m con 189 ostacoli, 4x400m con 190 ostacoli, 4x400m con 191 ostacoli, 4x400m con 192 ostacoli, 4x400m con 193 ostacoli, 4x400m con 194 ostacoli, 4x400m con 195 ostacoli, 4x400m con 196 ostacoli, 4x400m con 197 ostacoli, 4x400m con 198 ostacoli, 4x400m con 199 ostacoli, 4x400m con 200 ostacoli, 4x400m con 201 ostacoli, 4x400m con 202 ostacoli, 4x400m con 203 ostacoli, 4x400m con 204 ostacoli, 4x400m con 205 ostacoli, 4x400m con 206 ostacoli, 4x400m con 207 ostacoli, 4x400m con 208 ostacoli, 4x400m con 209 ostacoli, 4x400m con 210 ostacoli, 4x400m con 211 ostacoli, 4x400m con 212 ostacoli, 4x400m con 213 ostacoli, 4x400m con 214 ostacoli, 4x400m con 215 ostacoli, 4x400m con 216 ostacoli, 4x400m con 217 ostacoli, 4x400m con 218 ostacoli, 4x400m con 219 ostacoli, 4x400m con 220 ostacoli, 4x400m con 221 ostacoli, 4x400m con 222 ostacoli, 4x400m con 223 ostacoli, 4x400m con 224 ostacoli, 4x400m con 225 ostacoli, 4x400m con 226 ostacoli, 4x400m con 227 ostacoli, 4x400m con 228 ostacoli, 4x400m con 229 ostacoli, 4x400m con 230 ostacoli, 4x400m con 231 ostacoli, 4x400m con 232 ostacoli, 4x400m con 233 ostacoli, 4x400m con 234 ostacoli, 4x400m con 235 ostacoli, 4x400m con 236 ostacoli, 4x400m con 237 ostacoli, 4x400m con 238 ostacoli, 4x400m con 239 ostacoli, 4x400m con 240 ostacoli, 4x400m con 241 ostacoli, 4x400m con 242 ostacoli, 4x400m con 243 ostacoli, 4x400m con 244 ostacoli, 4x400m con 245 ostacoli, 4x400m con 246 ostacoli, 4x400m con 247 ostacoli, 4x400m con 248 ostacoli, 4x400m con 249 ostacoli, 4x400m con 250 ostacoli, 4x400m con 251 ostacoli, 4x400m con 252 ostacoli, 4x400m con 253 ostacoli, 4x400m con 254 ostacoli, 4x400m con 255 ostacoli, 4x400m con 256 ostacoli, 4x400m con 257 ostacoli, 4x400m con 258 ostacoli, 4x400m con 259 ostacoli, 4x400m con 260 ostacoli, 4x400m con 261 ostacoli, 4x400m con 262 ostacoli, 4x400m con 263 ostacoli, 4x400m con 264 ostacoli, 4x400m con 265 ostacoli, 4x400m con 266 ostacoli, 4x400m con 267 ostacoli, 4x400m con 268 ostacoli, 4x400m con 269 ostacoli, 4x400m con 270 ostacoli, 4x400m con 271 ostacoli, 4x400m con 272 ostacoli, 4x400m con 273 ostacoli, 4x400m con 274 ostacoli, 4x400m con 275 ostacoli, 4x400m con 276 ostacoli, 4x400m con 277 ostacoli, 4x400m con 278 ostacoli, 4x400m con 279 ostacoli, 4x400m con 280 ostacoli, 4x400m con 281 ostacoli, 4x400m con 282 ostacoli, 4x400m con 283 ostacoli, 4x400m con 284 ostacoli, 4x400m con 285 ostacoli, 4x400m con 286 ostacoli, 4x400m con 287 ostacoli, 4x400m con 288 ostacoli, 4x400m con 289 ostacoli, 4x400m con 290 ostacoli, 4x400m con 291 ostacoli, 4x400m con 292 ostacoli, 4x400m con 293 ostacoli, 4x400m con 294 ostacoli, 4x400m con 295 ostacoli, 4x400m con 296 ostacoli, 4x400m con 297 ostacoli, 4x400m con 298 ostacoli, 4x400m con 299 ostacoli, 4x400m con 300 ostacoli, 4x400m con 301 ostacoli, 4x400m con 302 ostacoli, 4x400m con 303 ostacoli, 4x400m con 304 ostacoli, 4x400m con 305 ostacoli, 4x400m con 306 ostacoli, 4x400m con 307 ostacoli, 4x400m con 308 ostacoli, 4x400m con 309 ostacoli, 4x400m con 310 ostacoli, 4x400m con 311 ostacoli, 4x400m con 312 ostacoli, 4x400m con 313 ostacoli, 4x400m con 314 ostacoli, 4x400m con 315 ostacoli, 4x400m con 316 ostacoli, 4x400m con 317 ostacoli, 4x400m con 318 ostacoli, 4x400m con 319 ostacoli, 4x400m con 320 ostacoli, 4x400m con 321 ostacoli, 4x400m con 322 ostacoli, 4x400m con 323 ostacoli, 4x400m con 324 ostacoli, 4x400m con 325 ostacoli, 4x400m con 326 ostacoli, 4x400m con 327 ostacoli, 4x400m con 328 ostacoli, 4x400m con 329 ostacoli, 4x400m con 330 ostacoli, 4x400m con 331 ostacoli, 4x400m con 332 ostacoli, 4x400m con 333 ostacoli, 4x400m con 334 ostacoli, 4x400m con 335 ostacoli, 4x400m con 336 ostacoli, 4x400m con 337 ostacoli, 4x400m con 338 ostacoli, 4x400m con 339 ostacoli, 4x400m con 340 ostacoli, 4x400m con 341 ostacoli, 4x400m con 342 ostacoli, 4x400m con 343 ostacoli, 4x400m con 344 ostacoli, 4x400m con 345 ostacoli, 4x400m con 346 ostacoli, 4x400m con 347 ostacoli, 4x400m con 348 ostacoli, 4x400m con 349 ostacoli, 4x400m con 350 ostacoli, 4x400m con 351 ostacoli, 4x400m con 352 ostacoli, 4x400m con 353 ostacoli, 4x400m con 354 ostacoli, 4x400m con 355 ostacoli, 4x400m con 356 ostacoli, 4x400m con 357 ostacoli, 4x400m con 358 ostacoli, 4x400m con 359 ostacoli, 4x400m con 360 ostacoli, 4x400m con 361 ostacoli, 4x400m con 362 ostacoli, 4x400m con 363 ostacoli, 4x400m con 364 ostacoli, 4x400m con 365 ostacoli, 4x400m con 366 ostacoli, 4x400m con 367 ostacoli, 4x400m con 368 ostacoli, 4x400m con 369 ostacoli, 4x400m con 370 ostacoli, 4x400m con 371 ostacoli, 4x400m con 372 ostacoli, 4x400m con 373 ostacoli, 4x400m con 374 ostacoli, 4x400m con 375 ostacoli, 4x400m con 376 ostacoli, 4x400m con 377 ostacoli, 4x400m con 378 ostacoli, 4x400m con 379 ostacoli, 4x400m con 380 ostacoli, 4x400m con 381 ostacoli, 4x400m con 382 ostacoli, 4x400m con 383 ostacoli, 4x400m con 384 ostacoli, 4x400m con 385 ostacoli, 4x400m con 386 ostacoli, 4x400m con 387 ostacoli, 4x400m con 388 ostacoli, 4x400m con 389 ostacoli, 4x400m con 390 ostacoli, 4x400m con 391 ostacoli, 4x400m con 392 ostacoli, 4x400m con 393 ostacoli, 4x400m con 394 ostacoli, 4x400m con 395 ostacoli, 4x400m con 396 ostacoli, 4x400m con 397 ostacoli, 4x400m con 398 ostacoli, 4x400m con 399 ostacoli, 4x400m con 400 ostacoli, 4x400m con 401 ostacoli, 4x400m con 402 ostacoli, 4x400m con 403 ostacoli, 4x400m con 404 ostacoli, 4x400m con 405 ostacoli, 4x400m con 406 ostacoli, 4x400m con 407 ostacoli, 4x400m con 408 ostacoli, 4x400m con 409 ostacoli, 4x400m con 410 ostacoli, 4x400m con 411 ostacoli, 4x400m con 412 ostacoli, 4x400m con 413 ostacoli, 4x400m con 414 ostacoli, 4x400m con 415 ostacoli, 4x400m con 416 ostacoli, 4x400m con 417 ostacoli, 4x400m con 418 ostacoli, 4x400m con 419 ostacoli, 4x400m con 420 ostacoli, 4x400m con 421 ostacoli, 4x400m con 422 ostacoli, 4x400m con 423 ostacoli, 4x400m con 424 ostacoli, 4x400m con 425 ostacoli, 4x400m con 426 ostacoli, 4x400m con 427 ostacoli, 4x400m con 428 ostacoli, 4x400m con 429 ostacoli, 4x400m con 430 ostacoli, 4x400m con 431 ostacoli, 4x400m con 432 ostacoli, 4x400m con 433 ostacoli, 4x400m con 434 ostacoli, 4x400m con 435 ostacoli, 4x400m con 436 ostacoli, 4x400m con 437 ostacoli, 4x400m con 438 ostacoli, 4x400m con 439 ostacoli, 4x400m con 440 ostacoli, 4x400m con 441 ostacoli, 4x400m con 442 ostacoli, 4x400m con 443 ostacoli, 4x400m con 444 ostacoli, 4x400m con 445 ostacoli, 4x400m con 446 ostacoli, 4x400m con 447 ostacoli, 4x400m con 448 ostacoli, 4x400m con 449 ostacoli, 4x400m con 450 ostacoli, 4x400m con 451 ostacoli, 4x400m con 452 ostacoli, 4x400m con 453 ostacoli, 4x400m con 454 ostacoli, 4x400m con 455 ostacoli, 4x400m con 456 ostacoli, 4x400m con 457 ostacoli, 4x400m con 458 ostacoli, 4x400m con 459 ostacoli, 4x400m con 460 ostacoli, 4x400m con 461 ostacoli, 4x400m con 462 ostacoli, 4x400m con 463 ostacoli, 4x400m con 464 ostacoli, 4x400m con 465 ostacoli, 4x400m con 466 ostacoli, 4x400m con 467 ostacoli, 4x400m con 468 ostacoli, 4x400m con 469 ostacoli, 4x400m con 470 ostacoli, 4x400m con 471 ostacoli, 4x400m con 472 ostacoli, 4x400m con 473 ostacoli, 4x400m con 474 ostacoli, 4x400m con 475 ostacoli, 4x400m con 476 ostacoli, 4x400m con 477 ostacoli, 4x400m con 478 ostacoli, 4x400m con 479 ostacoli, 4x400m con 480 ostacoli, 4x400m con 481 ostacoli, 4x400m con 482 ostacoli, 4x400m con 483 ostacoli, 4x400m con 484 ostacoli, 4x400m con 485 ostacoli, 4x400m con 486 ostacoli, 4x400m con 487 ostacoli, 4x400m con 488 ostacoli, 4x400m con 489 ostacoli, 4x400m con 490 ostacoli, 4x400m con 491 ostacoli, 4x400m con 492 ostacoli, 4x400m con 493 ostacoli, 4x400m con 494 ostacoli, 4x400m con 495 ostacoli, 4x400m con 496 ostacoli, 4x400m con 497 ostacoli, 4x400m con 498 ostacoli, 4x400m con 499 ostacoli, 4x400m con 500 ostacoli, 4x400m con 501 ostacoli, 4x400m con 502 ostacoli, 4x400m con 503 ostacoli, 4x400m con 504 ostacoli, 4x400m con 505 ostacoli, 4x400m con 506 ostacoli, 4x400m con 507 ostacoli, 4x400m con 508 ostacoli, 4x400m con 509 ostacoli, 4x400m con 510 ostacoli, 4x400m con 511 ostacoli, 4x400m con 512 ostacoli, 4x400m con 513 ostacoli, 4x400m con 514 ostacoli, 4x400m con 515 ostacoli, 4x400m con 516 ostacoli, 4x400m con 517 ostacoli, 4x400m con 518 ostacoli, 4x400m con 519 ostacoli, 4x400m con 520 ostacoli, 4x400m con 521 ostacoli, 4x400m con 522 ostacoli, 4x400m con 523 ostacoli, 4x400m con 524 ostacoli, 4x400m con 525 ostacoli, 4x400m con 526 ostacoli, 4x400m con 527 ostacoli, 4x400m con 528 ostacoli, 4x400m con 529 ostacoli, 4x400m con 530 ostacoli, 4x400m con 531 ostacoli, 4x400m con 532 ostacoli, 4x400m con 533 ostacoli, 4x400m con 534 ostacoli, 4x400m con 535 ostacoli, 4x400m con 536 ostacoli, 4x400m con 537 ostacoli, 4x400m con 538 ostacoli, 4x400m con 539 ostacoli, 4x400m con 540 ostacoli, 4x400m con 541 ostacoli, 4x400m con 542 ostacoli, 4x400m con 543 ostacoli, 4x400m con 544 ostacoli, 4x400m con 545 ostacoli, 4x400m con 546 ostacoli, 4x400m con 547 ostacoli, 4x400m con 548 ostacoli, 4x400m con 549 ostacoli, 4x400m con 550 ostacoli, 4x400m con 55

Maratona: ultima tappa per il mezzofondista prolungato o specialità a tutti gli effetti?, **Claudio Pannozzo**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Piemonte

Stage tecnico salti in estensione

Cagliari, 24 maggio 2017

Stage Tecnico Salti in Estensione
24 Maggio 2017
Lo stage sarà tenuto dal Prof. Claudio Mazzaufo

Si comunica che il Comitato Regionale della Fidal Sardegna in collaborazione con il CUS Cagliari, ha organizzato il 1° e il 2 giugno p.v. uno stage teorico-pratico sullo "Sviluppo della forza speciale nei giovani saltatori" tenuto dal Prof. Claudio Mazzaufo. Le lezioni svolgeranno presso l'impianto sportivo del Cus Cagliari "Sa Duchessa". Gli orari sono i seguenti:
giovedì 1 giugno ore 16.00/19.00
venerdì 2 giugno ore 9.00/12.00.
La partecipazione è aperta a tutti ed è gratuita e dà diritto complessivamente all'acquisizione di n. 0,5 crediti formativi.

Relazioni:

Sviluppo della forza speciale nei giovani saltatori, **Claudio Mazzaufo**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Sardegna

Convegno tecnico: "Sport invernali e corsa in montagna: binomio possibile con i giovani?"

Lanzada (SO), 3 giugno 2017

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LOMBARDIA
VIA DELLA MALENCO
Sabato 3 GIUGNO 2017 - ORE 17
LANZADA
SALA MARIA AUSILIATRICE
CONVEGNO TECNICO
SPORT INVERNIALI E CORSA IN MONTAGNA: BINOMIO POSSIBILE CON I GIOVANI?
MODERATORE
GIANNI TOZZI
Presidente Comitato Lazio
INTERVENGONO
PAOLO GERMANETTO
Responsabile tecnico corsa in montagna
Fidal Nazionale
Caratteristiche tecniche e fisiologiche del corridore della corsa in montagna
IVAN MURADA
Campiono mondiale sci alpinismo,
allenatore Comitato Alpi Centrali e tecnico atletica
Sci alpinismo e corsa in montagna:
la mia esperienza con i giovani.
RENATO PASINI
Campiono del mondo sci nordico
allenatore Comitato Alpi Centrali
Corsa in montagna e sci di fondo:
quando e come una specialità può essere funzionale all'altra?
A seguire: riunione tecnica e rinfresco

Sportiva Lanzada
www.sportivlanzada.it

Relazioni:
Caratteristiche tecniche e fisiologiche del corridore della corsa in montagna, **Paolo Germanetto**

Scialpinismo e corsa in montagna: la mia esperienza con i giovani, **Ivan Murada**

Corsa in montagna e sci di fondo: quando e come una specialità può essere funzionale all'altra? **Renato Pasini**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lombardia

Seminario: "La velocità tra gli ostacoli: considerazioni generali e modalità di allenamento"

Roma - RunFest, 5 giugno 2017

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Lazio
SEMINARIO
La velocità tra gli ostacoli: considerazioni generali e modalità di allenamento
Relatore: Gianni Tozzi, allenatore 4° livello CONI / collaboratore Settore Tecnico Giovanile della F.I.A.L.
Lunedì 05 Giugno 2017
Run Fest Exhibition & Talk Area, Stadio dei Marmi "Pietro Mennea" - Roma
Programma del seminario
ore 19:00 Accredito dei partecipanti
ore 19:10 Apertura seminario
ore 19:20 Gianni Tozzi: La velocità tra gli ostacoli, considerazioni generali
ore 20:00 Gianni Tozzi: La velocità tra gli ostacoli, esercitazioni a carattere generale
ore 20:40 Gianni Tozzi: La velocità tra gli ostacoli, esercitazione a carattere speciale
• Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
• Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24.00 del 30 maggio 2017 al seguente indirizzo e-mail: f1alazio@fidalazio.it.
• La partecipazione al seminario è comprensiva di chiavetta USB con materiale didattico.

Modalità di allenamento della forza resistente, **Emilio De Bonis**

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Lazio
SEMINARIO
La forza resistente: considerazioni generali e modalità di allenamento
Relatore: Piero Incalza, allenatore sportivo
Giuliano Baccani, allenatore sportivo
Andrea Ceccarelli, allenatore sportivo
Stefano De Sola, allenatore sportivo
Martedì 06 Giugno 2017
Fondazione & Fab. Arco Iris Fid, Studio del Mare "Pietro Mennea" - Roma

Programma del seminario
ore 19:00 Accredito dei partecipanti
ore 19:10 Apertura seminario
ore 19:20 Piero Incalza: La forza resistente alla luce delle esperienze relative alla velocità di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce
ore 20:40 Giuliano Baccani: La forza resistente alla luce delle esperienze relative alla velocità di corsa per atleti di elevata qualificazione del mezzofondo veloce
ore 21:00 Emilio De Bonis: modalità di allenamento della forza resistente

• Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
• Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24.00 del 30 maggio 2017 al seguente indirizzo e-mail: f1alazio@fidalazio.it.
• La partecipazione al seminario è comprensiva di chiavetta USB con materiale didattico.

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Seminario: "L'allenamento dei lanci"

Firenze, 9 giugno 2017

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana
Venerdì 9 Giugno ore 19.00
Firenze, Sala Riunioni C.R. FIDAL Toscana - Stadio Ridolfi
Il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con la Direzione Tecnica Federale ed il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario in occasione dei **Campionati Italiani Juniores/Promesse** dal titolo:
L'allenamento dei lanci
Programma
Ore 19.00 - Introduzione di Elio Locatelli, Direttore Tecnico "Alto livello", e Renzo Avogaro, Fiduciario Tecnico Regionale
Ore 19.10 - La programmazione per Peso e Disco da Allievi ad under 23 Werner Goldmann, Consultant squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL, già Allenatore degli atleti tedeschi Timmermann e Harting
Ore 20.15 - Rilievi biomeccanici per i lanci rotatori (disco e martello) a beneficio degli allenatori. Gaspare Pavei, biomeccanico collaboratore della squadra di supporto tecnico-scientifico FIDAL
La partecipazione al seminario dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Relazioni:
La programmazione per peso e disco da allievi a under 23, **Werner Goldmann**
Rilievi biomeccanici per i lanci rotatori (disco e martello) a beneficio degli allenatori, **Gaspare Pavei**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Toscana

Dalla letteratura internazionale Sintesi di articoli scientifici

UOMINI E DONNE MOSTRANO RISPOSTE SIMILI IPOTENSIVE DOPO ALLENAMENTO PLIOMETRICO BASSO, MODERATO O DI ALTA INTENSITÀ

(Men and women exhibit similar acute hypotensive responses after low, moderate or high-intensity plyometric training)

Ramirez-Campillo R.¹, Abad-Colil F., Vera M., Andrade D.C., Caniuqueo A., Martinez-Salazar C., Nakamura F.Y., Arazi H., Cerdá-Kohler H., Izquierdo M. e Alonso-Martinez A.

¹ Department of Physical Activity Sciences, University of Lagos, Osorno, Chile

Journal of Strength and Conditioning Research 30(1): 93-101; 2016

Abstract. Lo scopo di questo studio era quello di comparare gli effetti dell'allenamento pliometrico a bassa, media, alta e combinata intensità sulla frequenza cardiaca (HR), la pressione sanguigna sistolica (SBP), la pressione sanguigna diastolica (DBP), il prodotto del grado di pressione cardiovascolare (RPP) in soggetti maschili e femminili normotesi. 15 (di cui 8 donne) soggetti attivi e normotipi hanno partecipato a questo studio (età 23.5 ± 2.6 anni; BMI 23.8 ± 2.3 kg·m⁻²). Utilizzando un crossover randomizzato sono stati effettuati la progettazione e le prove con un intervallo di almeno 48h. Ogni prova era comprensiva di 120 salti, utilizzando scatole di 20, 30 e 40 cm per bassa, media e alta intensità, rispettivamente. Per l'intensità combinata, le 3 scatole erano combinate. Le misurazioni sono state effettuate prima e dopo (circa ogni 10min in un periodo di 90min) ogni prova. Quando i dati degli uomini e delle donne sono stati combinati, è stata osservata una significativa riduzione in SBP, DBP e RPP dopo tutte le intensità pliometriche. Non sono state osservate significative differenze tra il pre ed il post esercizio (in qualsiasi momento) in HR, SBP, DBP e RPP quando sono state comparate le prove a bassa, moderata, alta o combinata intensità. Non sono state osservate differenze significative tra i soggetti maschili e femminili, ad eccezione di una maggiore riduzione di SBP nelle donne (-12%) rispetto agli uomini (-7%) dopo la prova ad alta intensità. Sebbene vi siano state minori differenze tra i punti temporali post-esercizio, collettivamente, i dati dimostrano che tutte le intensità di allenamento pliometrico possono indurre un effetto acuto ipotensivo nel post-esercizio in giovani normotensivi uomini e donne.

Parole-chiave: ciclo 'accorciamento-allungamento' / ipotensione post esercizio / pressione sanguigna sisto-

lica / pressione sanguigna diastolica / frequenza cardiaca

LA RELAZIONE TRA ALTEZZA DI CADUTA-POTENZA MEDIA SVILUPPATA COME METODO PER DETERMINARE L'ALTEZZA DI CADUTA OTTIMALE E MONITORARE IL PROCESSO DI ALLENAMENTO QUANDO SI UTILIZZA IL DROP-JUMP

(The power output-drop height relationship to terminate the optimal dropping intensity and to monitor the training intervention)

Di Giminiani R. ¹ e Petricola S.

¹ Laboratory of Biomechanics of the Musculoskeletal System and Motion Analysis, Department of Biotechnological and Applied Clinical Sciences, University of L'Aquila, L'Aquila, Italy

Journal of Strength and Conditioning Research 30(1): 117-125; 2016

Abstract. La letteratura corrente manca nell'approccio metodologico di quantificare l'intensità nel drop jump (salto in basso con rimbalzo) e il relativo controllo nell'allenamento. Lo scopo dello studio è quello di determinare una relazione tra la potenza media del salto e l'altezza. Inoltre, sarà determinata la ripetibilità di questa relazione attraverso 2 diversi allenamenti (ognuno di 8 settimane). La relazione è stata determinata in 52 studenti di scienze motorie che hanno preso parte allo studio volontariamente (25 maschi e 27 femmine). Sono stati effettuati drop jump da 2 a 60 cm su una "pedana a conduttanza". La ripetibilità della relazione tra la potenza media, prodotta nel salto e l'altezza è stata quantificata in 29 soggetti che sono stati selezionati dal campione e che sono stati assegnati al gruppo drop jump, whole-body vibration (vibrazione totale del corpo) o controllo. La potenza media durante il salto in basso dipende dal genere ($F(1,250)= 18.844$; $p=0.0001$) e dall'altezza ($F(4,250)= 0.458$; $p=0.767$). Entrambi i gruppi (drop jumps e whole-body vibration) hanno mostrato un significativo effetto del tempo ($F(3,200)= 40.059$; $p=0.0001$; e $F(3,160)=11.422$; $p=0.0001$, rispettivamente). La ripetibilità, tra le sessioni e i diversi giorni, è risultata da "elevata" (Intraclass Correlation Coefficient [ICC]>0.80) a "eccellente" (ICC>0.90) per le varie altezze di salto. Questo studio suggerisce che esiste un'altezza di caduta individuale che massimizza la potenza media prodotta durante un drop jump e che il test è ripetibile nel tempo. Conseguentemente, il test può monitorare i miglioramenti nella potenza media ottenuti in seguito a differenti tipologie di allenamento.

Parole-chiave: altezza ottimale di caduta / allenamento pliometrico individualizzato / prestazione nel drop jump / vibrazione del corpo / attendibilità

L'IPERTROFIA MUSCOLARE DEGLI ANZIANI È IN FUNZIONE DEL TEMPO DEDICATO ALL'ALLENAMENTO CON SOVRACCARICHI

(*Time course of resistance training-induced muscle hypertrophy in the elderly*)

Lixandrao M.E.¹, Damas F., Chacon-Mikahil M.P.T., Caviglieri C.R., Ugrinowitsch C., Bottaro M., Vechin F.C., Conceicao M.S., Berton R. e Libardi C.A.

¹ Faculty of Physical Education, University of Campinas, Campinas, Sao Paulo, Brazil

Journal of Strength and Conditioning Research 30(1): 159-163; 2016

Abstract. Un periodo esteso di allenamento muscolare (RT) induce un'ipertrofia muscolare. Tuttavia, ad oggi, nessuno studio ha indagato sulla finestra temporale necessaria per osservare un cambiamento significativo nell'area di sezione trasversa muscolare (CSA) in vecchi adulti. Perciò, questo studio ha indagato sul corso del tempo dell'ipertrofia muscolare dopo 10 settimane (20 sessioni) di RT negli anziani. 14 soggetti sani anziani sono stati inseriti random nel gruppo RT ($n=6$) o nel gruppo di controllo ($n=8$). Il RT era composto da 4 serie x10 ripetizioni (70-80% 1RM) alla macchina di leg press. Il corso del tempo dell'ipertrofia del vasto laterale (CSA) è stato stimato su base settimanale da "mode-B ultrasonography". Il carico della leg press è stato stimato dal test "dynamic 1RM". I nostri risultati hanno dimostrato che il gruppo RT ha aumentato l'1RM della leg press del 42% ($p \leq 0.05$) dopo un periodo di allenamento di 10 settimane. È stato osservato un significativo aumento del CSA del vasto laterale solo dopo 18 sessioni di allenamento (9 settimane; $p \leq 0.05$; 7.1%). In conclusione, il nostro protocollo di allenamento ha promosso un aumento muscolare in soggetti anziani, che è stato possibile osservare solo dopo 18 sessioni di RT (9 settimane).

Parole-chiave: ultrasuonografia / area trasversa / muscolo vasto laterale

L'INGESTIONE DI GLUCOSIO NON INCREMENTA LA FORZA MASSIMALE ISOCINETICA

(*Glucose ingestion does not improve maximal isokinetic force*)

Fairchild T.J. ¹, Dillon P., Curtis C. e Dempsey A.R.

¹ School of Psychology and Exercise Science, Murdoch University, Murdoch, Australia

Journal of Strength and Conditioning Research 30(1): 194-199; 2016

Abstract. Lo scopo di questo studio era quello di determinare la forza isocinetica massimale alla leg extension in risposta

all'ingestione di glucosio e determinare quali cambiamenti di performance avvengono nel tempo. 17 giovani (22.1 ± 3.9 anni), magri (% grassi corporei [%BF]: 14.3 ± 8.0 ; %BF maschi 9.7 ± 4.2 ; %BF femmine 23.7 ± 4.2) e attivi in modo ricreativo (>150min·wk⁻¹ of physical activity) maschi ($n=11$) e femmine hanno completato l'esperimento. Usando il doppio-cieco, i partecipanti hanno eseguito 3 serie di sforzo massimale isocinetico in un dinamometro (HumacNorm) prima e dopo (5, 15, 30, 45, 60, 75, 90 minuti dopo) l'ingestione o di un drink di carboidrati (75g di glucosio) o di placebo isovolumetrico (con il gusto saccarino). Il glucosio sanguigno e l'elettromiografia (EMG) sono state raccolte insieme alla forza (massimo picco di forza; medio picco di forza). Nonostante un significativo aumento di glucosio nel sangue (escursione glicemica media = 4.01 ± 1.18 mmol·L⁻¹), non vi sono state significative interazioni in nessuna (assoluta o percentuale) forza (picco medio di forza: $p \leq 0.683$; picco massimo di forza: $p \leq 0.567$) o EMG (picco medio EMG: $p \leq 0.119$; picco massimo EMG: $p \leq 0.247$). L'ingestione di glucosio ha avuto come risultato la riduzione della forza media del 3.4% nel corso del tempo (maggiore: +2.1% a 15min; minore: -8.6% a 90min); comunque, l'effetto è risultato essere piccolo ($d < 0.1$). L'ingestione di glucosio non altera la performance di sforzi isocinetici massimali in individui giovani attivi. In più, non vi sono differenze di forza nel tempo dall'ingestione di glucosio. Conseguentemente, in assenza di fatica, è improbabile che, al momento, l'ingestione di carboidrati apporti un qualche beneficio alla performance degli atleti in esercizi basati sulla resistenza.

Parole-chiave: carboidrati / MVC / forza / dinamica / contrazione

INTENSITÀ DI ESERCIZIO E RECUPERO: BIOMARCATORI DI INFORTUNI, DI INFIAMMAZIONI E DI STRESS OSSIDATIVO

(*Exercise intensity and recovery: biomarkers of injury, inflammation, and oxidative stress*)

Bessa A.L.¹, Oliveira V.N., Agostini G.G., Oliveira R.J.S., Oliveira A.C.S., White G.E., Wells G.D., Teixeira D.N.S. e Espindola F.S.

¹ Faculty of Physical education, Federal University of Uberlândia (UFU), Uberlândia, Minas Gerais, Brazil

Journal of Strength and Conditioning Research 30(1): 311-319; 2016

Abstract. I marcatori biologici delle infiammazioni, danni muscolari, e stress ossidativo sono stati descritti precedentemente; è comunque necessario capire il loro ruolo nel periodo di recupero post-esercizio. Poiché questi marcatori sono stati implicati nella segnalazione a livello cellulare, possono essere specificatamente legati agli adattamenti indotti

ti dall'allenamento ad alta intensità. Pertanto, un modello chiaro che esponga queste risposte all'esercizio potrebbe essere utile per la caratterizzazione relativa allo stato di recupero dell'atleta. Il proposito di questo studio è duplice: (a) investigare sull'andamento nel tempo dei marcatori nel sangue del danno muscolare e infiammazioni dalle 3 alle 72 ore dopo un allenamento di esercizi combinati e (b) investigare sugli indicatori dello stress ossidativo e danno associati con le specie reattive dell'ossigeno prodotte durante esercizi ad alta intensità in atleti d'élite. 19 atleti maschi hanno eseguito un allenamento combinato ad alta intensità aerobica ed anaerobica. I campioni sono stati raccolti immediatamente prima e a 3, 6, 12, 24, 48 e 72 ore dopo l'esercizio. La comparsa e la decadenza della creatin-kinasi e del lattato deidrogenasi nel sangue è avvenuta più velocemente rispetto a quanto riportato negli studi. Il rapporto tra neutrofili/linfociti sommati alla mobilizzazione di 2 subpopolazioni di leucociti in un singolo marcitore potrebbe essere utilizzata per predire la fine del periodo di recupero post esercizio. Ulteriori analisi della risposta immunitaria utilizzando le citochine nel siero ha indicato che allenamenti ad alta intensità eseguiti da atleti altamente allenati generano solamente infiammazioni localizzate nel muscolo scheletrico. I marcatori biologici non sono utilizzati nei test di performance, ma utilizzati in congiunzione, possono offrire un'indicazione migliore sullo stato di recupero. Pertanto, l'utilizzo dei marcatori biologici può aumentare la capacità dell'allenatore di controllare il periodo di recupero dopo una sessione di allenamento e stabilire l'intensità della sessione successiva.

Parole-chiave: allenamento sportivo / biochimica dell'esercizio / ROS / danni muscolari

PREDICTION OF MARATHON TIME USING EXHAUSTIVE GRADED EXERCISE TEST IN MARATHON RUNNERS

(*Predicting marathon time using exhaustive graded exercise test in marathon runners*)

Till E.S.¹, Armstrong S.A., Harris G. e Maloney S.

¹ MP Sports Physicians, Mornington, Australia

Journal of Strength and Conditioning Research 30(2): 512-517; 2016

Abstract. Lo scopo dello studio era quello di osservare la correlazione tra il tempo del test su treadmill ad esaurimento 2 settimane prima di una maratona su strada e la performance della stessa (MPT). Per lo studio sono stati reclutati 59 corridori partecipanti alla maratona di Melbourne 2012, maratona di Canberra 2013 e maratona della Gold Coast 2013. 40 corridori hanno completato sia il test incrementale su treadmill ad esaurimento, sia la maratona di 42.2km. 19 partecipanti sono stati scartati dallo studio a causa di

malattia, infortunio o non hanno effettuato il test. Una correlazione statisticamente significativa è stata riscontrata tra il tempo su treadmill ed il MPT ($R^2=0.447$). Sesso, durata della corsa settimanale ($t=-1.58$, $p=0.12$), anni di corsa ($t=1.10$, $p=0.28$) ed età ($t=0.94$, $p=0.36$) non sono statisticamente correlate con la MPT. La relazione tra il test incrementale e la MPT può predire la MPT utilizzando $y=-3.85x+351.57$, dove y è MPT e x è il tempo su treadmill. Questo è un semplice, accessibile e vantaggioso metodo per aiutare gli atleti a prevedere il loro tempo sulla 42.2km. La predizione del tempo di maratona con un metodo semplice ed accessibile era auspicabile affinché la gran parte della popolazione di maratoneti nel mondo possa beneficiarne.

Parole-chiave: corsa / previsione / prestazione atletica / resistenza di durata

INFLUENZA SULLA FORZA E SULLA FLESSIBILITÀ DI UN PROGRAMMA ECCENTRICO PER I MUSCOLI DELL'HAMSTRING SPECIFICO PER LA FASE DI PENDOLO NELLA VELOCITÀ

(*Influence on strength and flexibility of a swing phase-specific hamstring eccentric program in sprinters' general preparation*)

Guex K.J.¹, Lugrin V., Borloz S. e Millet G.P.

¹ University of Health Sciences (HESAV), Department of Physiotherapy, University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland (HES-SO), Lausanne, Switzerland

Journal of Strength and Conditioning Research 30(2): 525-532; 2016

Abstract. Gli infortuni ai muscoli dell'hamstring (muscoli posteriori della coscia deputati alla flessione del ginocchio) sono comuni nei velocisti e avvengono principalmente durante la fase finale della pendolazione. È stato dimostrato che l'allenamento eccentrico riduce gli infortuni degli hamstring migliorando alcuni fattori di rischio. Lo scopo di questo studio era quello di testare l'ipotesi che un addizionale allenamento eccentrico degli hamstring specifico alla fase di pendolazione in velocisti ben allenati all'inizio della preparazione invernale è maggiormente efficiente nel migliorare la forza, il range, l'angolo ottimale e la flessibilità rispetto ad un programma simile senza esercizi eccentrici per gli hamstring. 20 velocisti sono stati casualmente inseriti nel gruppo eccentrico ($n=10$) o nel gruppo di controllo ($n=10$). Entrambi i gruppi si sono allenati nella pista di atletica nel periodo di studio. I velocisti nel gruppo eccentrico hanno eseguito in aggiunta un programma di 6 settimane di esercizi eccentrici per gli hamstring, che erano specifici alla fase di pendolazione del ciclo di corsa (movimenti a catena cinetica aperta ad alto carico coprono l'intera relazione lunghezza-

tensione degli hamstring eseguita ad alta e moderata velocità). Sono state eseguite misurazioni isocinetiche e di flessibilità prima e dopo l'intervento. Il gruppo eccentrico ha migliorato il picco di torsione degli hamstring in concentrico a $60^{\circ}\cdot s^{-1}$ del 16% ($p<0.001$), in eccentrico a $30^{\circ}\cdot s^{-1}$ del 20% ($p<0.001$) e a $120^{\circ}\cdot s^{-1}$ del 22% ($p<0.001$), il range convenzionale e funzionale del 12% ($p<0.001$) e la flessibilità di 4° ($p<0.001$), mentre il gruppo di controllo ha migliorato il picco di torsione degli hamstring solo in eccentrico a $30^{\circ}\cdot s^{-1}$ del 6% ($p\leq 0.05$) e a $120^{\circ}\cdot s^{-1}$ del 6% ($p<0.01$). È stato concluso che un addizionale allenamento eccentrico degli hamstring specifico alla fase di pendolazione nei velocisti parrebbe essere cruciale per diminuire i fattori di rischio degli infortuni agli hamstring, come la forza eccentrica e concentrica, la proporzione dell'hamstring al quadricipite e la flessibilità.

Parole-chiave: isocinetica / atletica leggera / prevenzione degli infortuni

ISTRUZIONI DI ALLENAMENTO E SPUNTI PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE NELLO SPRINT

(*Coaching instructions and cues for enhancing sprint performance*)

Benz A.¹, Wonkelman N., Porter J. e Nimphius S.

¹ Centre for Exercise and Sport Science, Edith Cowan University, Joondalup, Western Australia

Strength and Conditioning Journal 38(1): 1-11; 2016

Abstract. Istruzioni ed indicazioni sono metodi di comunicazione verbale che possono essere utilizzati in maniera specifica dagli allenatori per far focalizzare l'attenzione dell'atleta per aumentarne la prestazione. Nello specifico, ci sono evidenze scientifiche che supportano il fatto che le istruzioni ed indicazioni possono aumentare la capacità di sprint dell'atleta purché esterni o neutri al focus attivo. Lo scopo

di questo studio è quello di trasferire i risultati riportati in letteratura riguardo ai benefici e gli effetti delle istruzioni ed indicazioni dell'allenatore nella prestazione di velocità e fornire delle indicazioni generali per aumentare le capacità di sprint dell'atleta attraverso l'utilizzo di una appropriata comunicazione verbale.

Parole-chiave: coaching / istruzioni / spunti / feedback / focus attivo / sprint

STIFFNESS COME FATTORE DI RISCHIO PER LESIONI AL TENDINE DI ACHILLE NEI RUNNER

(*stiffness as a Risk for Achilles Tendon Injury in Running Athletes*)

Lorimer A.V.¹, Hume P.A.

¹ Sports Performance Research Institute New Zealand (SPRINZ) at AUT-Millenium, Auckland University of Technology, Auckland, New Zealand

Sports Medicine 46(12): 1921-1938; 2016

Abstract. Elevate forze in ammortizzazione e correre su superfici morbide come la sabbia hanno preventivamente mostrato un chiaro incremento nel rischio di lesioni al tendine di Achille e sono associate anche con elevate misurazioni della stiffness delle estremità inferiori. Alcuni fattori hanno mostrato di essere protettivi per le lesioni achilleari che erano anche associate con elevate misurazioni di stiffness. C'è un collegamento potenziale tra elevate misurazioni di stiffness delle estremità inferiori e i rischi di lesioni achilleari, che rimandano ulteriori ricerche prospettive. Alcuni fattori indagati: velocità del ritmo di corsa, intensità dell'esercizio, sesso, distanze di allenamento, pronazione, scarpe, fattori specifici del triathlon.

Parole-chiave: lesioni al tendine d'Achille / fattori di rischio / prevenzione / runner

Rassegna bibliografica

In collaborazione con il Centro di Documentazione di Siracusa.

ALIMENTAZIONE

Vista la diffusione sempre maggiore di abitudini vegetariane, iniziamo la review con uno studio della rivista Sport&Medicina, che ha preso in esame le differenze tra un campione di atleti vegetariani e un campione di atleti onnivori praticanti discipline di endurance, studiandone la capacità aerobica, la potenza di picco, la composizione corporea e l'anamnesi alimentare nel dettaglio. I dati presentati dimostrano che una dieta vegetariana ben bilanciata non compromette la prestazione e potrebbe, almeno nei soggetti di sesso femminile, migliorare la capacità aerobica. (**Bertuccioli A** - *Alimentazione vegetariana e performance – Sport&Medicina, 2017, 1*).

Nella rivista della Human Kinetics sull'alimentazione e il metabolismo viene evidenziata l'importanza del magnesio per una prestazione sportiva ottimale, per questo motivo si sottolinea la necessità di valutare le sue concentrazioni nel sangue, tenendo comunque conto del tipo di sforzo effettuato e della tempistica di tale monitoraggio. (**Terink R, Balvers MGJ, Hopman MT, Witkamp RF, Mensink M, Klein Gunniewiek JMT** - *Decrease in Ionized and Total Magnesium Blood Concentrations in Endurance Athletes Following an Exercise Bout Restores within Hours – Potential Consequences for Monitoring and Supplementation – Il calo nelle concentrazioni di sangue di magnesio ionizzato e totale in atleti di resistenza viene recuperato in qualche ora – Conseguenze potenziali per il monitoraggio e la supplementazione – International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism – 27, 3, 264-270*).

BIOMECCANICA, BIOLOGIA E ALLENAMENTO

Come sempre la forza è un argomento molto discusso nella letteratura internazionale: un primo contributo propone una classificazione dei vari esercizi che possono essere effettuati con i pesi, seguendo il criterio di una progressione temporale per ottimizzare lo sviluppo della forza dell'atleta e considerando le caratteristiche di forza-velocità e gli aspetti fisiologici richiesti. (**Suchomel TJ, Comfort P, Lake J** - *Enhancing the Force-Velocity Profile of Athletes Using Weightlifting Derivatives – Migliorare il profilo forza-velocità degli atleti usando esercizi provenienti dal sollevamento pesi – Strength & Conditioning Journal, 39, 1, 10-20*).

Vari studi riguardano la PAP (Postactivation potentiation): uno riguarda il salto in lungo, in cui Bogdanis et al. propongono l'esecuzione di salti pliometrici prima del gesto di gara. (**Bogdanis GC, Tsoukos A, Veligekas P** - *Improvement of*

Long-Jump Performance During Competition Using a Plyometric Exercise – Miglioramento della prestazione di salto in lungo in gara usando un esercizio pliometrico – International Journal of Sports Physiology and Performance – 12, 2, 235-240). Sempre sulla capacità di salto, espressa attraverso il CMJ, un altro articolo propone un pre-carico di 5 drop jump con il 20% di carico eccentrico accentuato seguiti da 2 minuti di recupero, per produrre un miglioramento significativo nella prestazione del CMJ e della potenza di picco. (**Bridgeman LA, McGuigan MR, Gill ND, Dulson DK** - *The effects of accentuated eccentric loading on the drop jump exercise and the subsequent postactivation potentiation response – Effetti di un carico eccentrico accentuato sull'esercizio di drop jump e la risposta successiva di PAP – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 6, 1620-1626*). Un altro articolo studia la potenza espressa durante il bench press, se eseguito dopo differenti condizioni di pre-attivazione. I risultati indicano che l'uso dell'HIP (alto precarico isometrico - 100% 1-RM) in atleti allenati può creare una produzione di forza significativamente maggiore nella fase concentrica di un esercizio multiarticolare. (**Bartolomei S, Fukuda DH, Hoffman JR, Stout JR, Merni F** - *The influence of isometric preload on power expressed during bench press in strength-trained men – Influenza di un pre-carico isometrico sulla forza espresso durante l'esercizio di bench press in soggetti allenati nella forza – European Journal of Sport Science – vol. 17, n 2, 195-199*). Sempre per il bench press si illustra un metodo per definire il reale massimale giornaliero in questo esercizio attraverso la velocità media propulsiva del bilanciere – (**Loturco I, Kobal R, Moraes JE, Kitamura K, Cal Abad CC, Pereira LA, Nakamura FY** - *Predicting the maximum dynamic strength in bench press: the high precision of the bar velocity approach. – Prevedere la forza massima dinamica nel bench press: l'alta precisione dell'approccio della velocità del bilanciere – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 4, 1127-1131*).

Nella stessa rivista, sul piano metodologico si analizza la questione riguardante le migliori modalità di esecuzione di ripetizioni in serie, per affaticare meno l'atleta e farlo recuperare meglio durante l'allenamento stesso. (**Tufano JJ, Brown LE, Haff GG** - *Theoretical and Practical Aspects of Different Cluster Set Structures: A Systematic Review – Aspetti teorici e pratici delle differenti structure di gruppi di serie: una review sistematica – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 3, 848-867*).

Un ultimo contributo per questa sezione riguarda l'allenamento della forza nei maratoneti, in cui si evidenzia come un ciclo di allenamento di 12 settimane basato su forza esplosiva e pliometrica abbia avuto come effetto la riduzione del costo energetico della corsa. (**Giovanelli N, Icon O, Taboga P, Rejc E, Lazzer S** - *Effects of strength, explosive and plyometric training on energy cost of running in ultra-endurance athletes – Effetti dell'allenamento di forza, esplosivo e pliometrico sul costo energetico della corsa in atleti di granfondo – European journal of Sport Science – 17, 7, 805-813*).

PSICOLOGIA DELLO SPORT

Nella rivista "Sport Psychologist" si esamina la validità della pratica del "peer mentoring", che, basandosi su esperienze di atleti, risulta positiva nella carriera di uno sportivo. (**Hoffmann MD, Loughead TD, Bloom GA - Examining the Experiences of Peer Mentored Athletes Competing in Elite Sport – Esame delle esperienze di atleti che hanno usufruito di un mentore tra i compagni, che gareggiano nello sport di alto livello – The Sport Psychologist – 31, 2, 134-146.**) Sempre sulla carriera dell'atleta l'Int. Journal of Sport Science and Coaching presenta uno studio su atleti olimpi ci e mondiali australiani, per individuarne i percorsi più comuni. I fattori chiave in genere includono: tarda specializzazione, pratica in altri sport durante l'adolescenza, un forte supporto a livello sociale, vivere in una grande città e frequentare l'università (**Huxley DJ, O'Connor D, Larkin P - The pathway to the top: Key factors and influences in the development of Australian Olympic and World Championship Track and Field athletes – Il percorso verso il top: fattori chiave e influenze nello sviluppo di atleti australiani olimpici e mondiali di atletica leggera – International Journal of Sport Science and Coaching 12, 2, 264-275.**).

Sul processo di formazione permanente la stessa rivista analizza il meccanismo di feedback che gli allenatori sportivi utilizzano per migliorare la loro pratica di coaching nei vari studi della carriera. Gli allenatori più esperti sembrano maggiormente aperti al feedback costruttivo, invece i principianti accettano feedback anche da fonti poco affidabili. In generale si evidenzia una carenza di meccanismi di feedback formali all'interno di gruppi di allenatori a tutti i livelli. (**Nash C, Sproule J, Horton P - Feedback for coaches: Who coaches the coach? – Feedback per allenatori? Chi allena gli allenatori? – International Journal of Sport Science and Coaching, 12, 1, 92-102.**) Sempre sulla formazione degli allenatori nella stessa rivista segnaliamo un altro articolo, che esamina le modalità di acquisizione di conoscenze negli allenatori Spagnoli (**González-Rivera MD, Campos-Izquierdo A, Villalba AI - Sources of knowledge used by Spanish coaches: A study according to competition level, gender and professional experience – Fonti di conoscenza usate dagli allenatori spagnoli: uno studio riguardante il livello di competizione, genere e esperienza professionale – International Journal of Sport Science and Coaching 12, 2, 162-174.**).

Infine nella rivista Journal of Strength and Conditioning Research viene investigato il rapporto tra la qualità del sonno e l'umore, e di conseguenza anche la sua influenza sulla prestazione sportiva. (**Brandt R, Bevilacqua GG, Andrade A - Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period – Qualità percepita del sonno, stati di umore e la loro relazione con la prestazione in atleti di élite brasiliani durante il periodo agonistico – Journal of Strength & Conditioning Research, 31, 4, 1033-1039.**)

MEDICINA DELLO SPORT

Dell'overtraining si occupano due articoli, nell'Int. Journal of Sport Physiology and Performance si analizzano le fluttuazioni nella lunghezza del passo come possibile indice di overtraining, se accompagnate da un calo di prestazione durante periodi con carichi di allenamento molto intensi. (**Fulcher JT, Bellenger CR, Thewlis D, Thomson JHR, Tsilos MD, Robertson EY, Buckley JD - Tracking Performance Changes With Running-Stride Variability When Athletes Are Functionally Overreached – Monitoraggio dei cambiamenti nella variabilità del passo di corsa, quando gli atleti sono funzionalmente sovraccarichi – International Journal of Sports Physiology and Performance – 12, 3, 357-363.**) Il secondo si trova in Sport&Medicina ad opera di Bertuccioli, che evidenzia come recentemente il concetto di "overtraining syndrome" sia stato rivisto da una serie di Autori, che hanno coniato il concetto di sindrome "sottoperformance inspiegabile" (unexplained underperformance syndrome, UUPS), con l'intento di definire con maggiore esattezza la complessità e la multifattorialità di questa condizione patologica. (**Bertuccioli A - Prevenzione e gestione dell'unexplained underperformance syndrome – Sport&Medicina, 2017, 2.**)

Alcuni studi affrontano la questione dell'uso dei "foam roller" e "roller massager" in plastica, che vengono utilizzati per massaggiare i muscoli o fare stretching. L'obiettivo dello studio è di verificare se tali strumenti siano effettivamente utili. Nel complesso la loro azione sembra avere dei benefici, però di cui non si conosce la durata; non vi sono ancora dati certi rispetto alla loro efficacia nell'incrementare la flessibilità muscolare e nel prevenire gli infortuni (**DeBruyne DM, Dewhurst, MM, Fischer, KM, Wojtanowski, MS, Durall, C - Self-Mobilization Using a Foam Roller Versus a Roller Massager: Which Is More Effective for Increasing Hamstrings Flexibility? – Automobilizzazione usando form roller versus roller massager: qual è il metodo più efficace per incrementare la flessibilità della coscia – Journal of Sport Rehabilitation, 26, 1, 94-100.**).

In un ambito più specifico Escalante focalizza l'attenzione sulla prevenzione del dolore alla spalla negli sport di forza, indicando esercizi che possono favorire l'insorgenza di infortuni e le strategie per prevenire e ridurre il rischio di infortunio. (**Escalante G. - Exercise Modification Strategies to Prevent and Train Around Shoulder Pain – Strategie di modifica dell'attività fisica per allenare e prevenire il dolore alla spalla - Strength & Conditioning Journal, 39, 3, 74-86.**) Infine il secondo numero del 2017 di Sport&Medicina propone una serie di articoli sulla tendinopatia achillea.

TECNICA

Il nr 225 di Aefa (Marzo 2017) dedica uno speciale al salto con l'asta francese.

Meyers et al. fanno una review di tutte le variabili antropometriche, cinematiche, cinetiche e asimmetriche che contribuiscono alla prestazione di velocità, fornendo anche applicazioni pratiche sulla preparazione fisica e in particolare la forza per definire programmi efficaci di sviluppo di questa capacità nei giovani atleti maschi (**Meyers RW, Oliver JL, Hughes M, Lloyd RS, Cronin JB.** - *New Insights Into the Development of Maximal Sprint Speed in Male Youth – Nuove considerazioni sullo sviluppo della velocità massima di sprint in giovani maschi* – *Strength & Conditioning Journal*, 39, 2, 2-10).

Negli ultimi due numeri del 2016 della rivista della Federazione Tedesca Bartonietz effettua un'analisi tecnica e di tendenza dei lanci ai Giochi Olimpici di Rio, esaminando i cambiamenti e le novità nelle gare di lancio. Nel primo articolo si affrontano il peso e il disco, nella seconda parte si analizzano invece le novità nel martello e nel giavellotto (**Bartonietz K** - *Olympia 2016 – Die Spiele der Werfer und Stosser -Teil 1 und 2 – Giochi Olimpici 2016 I giochi dei lanciatori, parte 1 e 2 – LeichtAthletiktraining* – 27, 11, 10-15; 27, 12, 22-29).

SCUOLA E GIOVANI

La specializzazione precoce in un singolo sport è da tempo considerata una pratica a rischio, su questa questione Jayanthi e Dugas evidenziano i potenziali rischi per le giovani adolescenti. (**Jayanthi NA, Dugas LR** - *The Risks of Sports Specialization in the Adolescent Female Athlete – I rischi della specializzazione sportiva in atlete adolescenti* – *Strength & Conditioning Journal*, 39, 2, 20-26). Uno dei rischi più frequenti della pratica sportiva è sempre rappresentato dal-

l'infortunio, segnaliamo quindi un contributo sull'importanza dell'inserimento nel processo di allenamento e competizione della gestione del processo di prevenzione, il cui obiettivo finale è la promozione di atleti sani e resilienti. (**Talpey S.W, Siesmaa EJ** - *Sports Injury Prevention: The Role of the Strength and Conditioning Coach – Prevenzione dell'infortunio sportivo: il ruolo del preparatore fisico – Strength & Conditioning Journal*, 39, 3, 14-19).

Nell'ultimo numero di Aefa si propone un articolo specifico sull'allenamento del mezzofondo nelle categorie giovanili.

MANAGEMENT

In questa ultima sezione segnaliamo un utile articolo su aspetti pratici riguardanti la gestione corretta della tassazione dei compensi percepiti da quei soggetti che, a vario titolo, prestano la propria attività a favore delle società e delle associazioni sportive dilettantistiche, proponendo una disamina completa e dettagliata dei vari casi in cui è possibile applicare la tassazione agevolata e il caso particolare del medico dello sport che effettua le visite mediche per il rilascio della certificazione sportiva, oppure che presta il proprio servizio di assistenza in occasione di una manifestazione sportiva. (**Bresci R** - *Associazioni sportive dilettantistiche: tassazione corretta dei compensi – Sport&Medicina* – 2017, 2). Per concludere la nostra rassegna evidenziamo uno studio italiano che analizza i fattori importanti per il miglioramento della performance di un sistema sportivo e i criteri per la sua misurazione. (**Altieri A, Baldini S, Giannini A, Raymond F** – *Lo SPLISS: i fattori che determinano il successo nello sport di élite – SDS Rivista di cultura sportiva*, 2017, 112).