

*fidal BZ  
2015*

## Convegno tecnico scientifico



**BRIXEN**  
BRESANONE  
22/11/2015

**“Tra il dire e il fare c’è di mezzo il mare”**

*Dalla teoria alla pratica:  
moderne strategie  
per correre più veloci,  
saltare di più  
e lanciare più lontano*



**ZONA SPORTIVA SUD**  
**Via Laghetto 21**  
**39042 Bressanone**



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
ITALIENISCHER  
LEICHTATHLETIKVERBAND

**Comitato Alto Adige**  
**Landeskomitee Südtirol**



# Promuoviamo cultura

Il nostro modo di intendere la cultura presuppone l'impegno ad assumerci la responsabilità verso i più giovani, sostenendo progetti mirati.



FONDAZIONE  
CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO  
1854

Gli allenatori che lavorano nelle nostre società rivestono un ruolo fondamentale nell'educare, motivare, far crescere e progredire i giovani che si avvicinano al nostro sport. Più sono qualificati più si può ambire a risultati di rilievo. E' proprio partendo da questa considerazione che il Comitato Alto Adige della Federazione Italiana di Atletica Leggera, nell'ambito dei programmi di formazione rivolti ai tecnici organizza anche per il 2015 un convegno di approfondimento tecnico-scientifico in cui a prevalere sarà la parte pratica:

---

**“Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare”**  
*dalla teoria alla pratica: moderne strategie tecniche  
per correre più veloci, saltare di più e lanciare più lontano*

---

Il convegno si terrà domenica 22 novembre a Bressanone presso la Zona Sportiva Sud di via Laghetto 21. Il convegno sarà tenuto da relatori di fama internazionale italiani e tedeschi e lo stesso sarà supportato da **traduzione consecutiva**.

## **PROGRAMMA**

### **Domenica 22 novembre 2015**

ore 9.00	Accreditamento partecipanti
ore 9.15	Saluto del delegato FIDAL
ore 9.30	Apertura dei lavori
ore 9.30/ 13.00	Relazioni della sessione mattutina
ore 13.00	Pausa & lunch
ore 14.00 / 18.30	Relazioni della sessione pomeridiana
ore 18.30	Chiusura dei lavori

**Traduzione consecutiva italiano/tedesco e tedesco/italiano**

## **PROGRAMMA**

- Ore 8.30 Accreditamento dei partecipanti  
Ore 9.15 Apertura dei lavori del presidente del Comitato FIDAL Alto Adige e del delegato della FIDAL nazionale.

### **SESSIONE MATTUTINA**

*Chairman: Karl Schöpf (Fiduciario Tecnico Alto Adige)*

#### In aula

- Ore 9.30 **Wolfgang Killing (GER)** - Direttore della scuola allenatori DLV  
(1<sup>a</sup> parte: intervento teorico in lingua tedesca)  
“L’allenamento dei giovani saltatori”

#### In campo o in palestra

- Ore 10.30 **Wolfgang Killing**  
(2<sup>a</sup> parte: intervento pratico in lingua tedesca)  
Nuovi modelli tecnici per la costruzione di un saltatore in alto

*Chairman: Bruno Cappello (Presidente Fidal Alto Adige)*

#### In aula

- Ore 12.00 **Vincenzo De Luca** – allenatore specialista Fidal  
(1<sup>a</sup> parte: intervento teorico in lingua italiana)  
“Allenamento e allenabilità”

---

Ore 13.00

PAUSA & LUNCH

---

### **SESSIONE POMERIDIANA**

*Chairman: Bruno Cappello (Presidente Fidal Alto Adige)*

#### In campo o in palestra

- Ore 14.00 **Vincenzo De Luca**  
(intervento pratico in lingua italiana – 2<sup>a</sup> parte)  
Dall’analisi della corsa all’individuazione delle giuste strategie di allenamento

*Chairman: Karl Schöpf (fiduciario tecnico Fidal Alto Adige)*

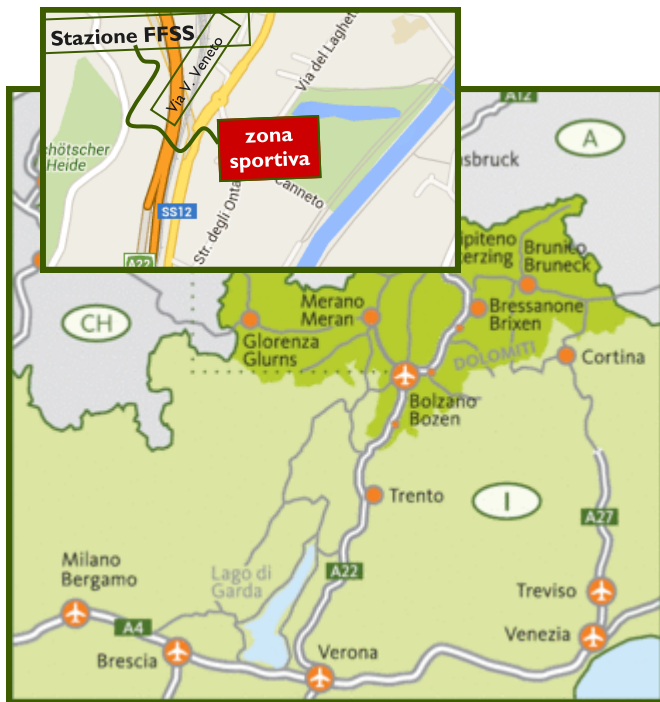
#### In aula

- Ore 15.30 **Joachim Lipske** Responsabile tecnico settore lanci BLV  
(1<sup>a</sup> parte: intervento teorico in lingua tedesca)  
“Quanta e quale forza per lanciare lontano”

#### In palestra

- Ore 16.30 **Joachim Lipske**  
(2<sup>a</sup> parte: intervento pratico in lingua tedesca)  
“Modelli tecnici per la costruzione di un lanciatore di peso”

- Ore 18.00 Chiusura lavori del convegno



### La sede del convegno

**Zona sportiva sud -  
Via Laghetto 21  
39042 Bressanone**

### Come arrivarci

Auto: A22 arrivando da Bolzano uscita Chiusa, arrivando dal Brennero uscita Bressanone

Ferrovia: Stazione Bressanone, 300 m dalla zona sportiva

Aereo: Verona o Innsbruck

### Crediti formativi

Per i tecnici di atletica leggera la partecipazione al convegno permetterà di acquisire N I (uno) crediti formativi. Agli

insegnanti di E.F. ed agli studenti verrà consegnato l'attestato di partecipazione.

### Quote di partecipazione:

Partecipazione tecnici e dirigenti tesserati FIDAL: per l'anno 2013 € **20,00**

Insegnanti educazione fisica/ diplomati ISEF/Laureati Scienze Motorie: € **20,00**.

Dirigenti e tecnici anche di altre Federazioni, Enti e/o Associazioni: € **30,00**

Studenti: € **10,00**

La quota d'iscrizione da diritto alla partecipazione al convegno, al lunch durante la pausa pranzo e agli atti del convegno in formato elettronico

### Iscrizioni e informazioni generali

Dovranno essere fatte tramite e-mail a [info@fidal-bz.it](mailto:info@fidal-bz.it) indicando:

Cognome e nome, titolo di studio (se studente indicare il tipo di studio che si sta frequentando), professione, indirizzo, indirizzo mail, eventuale federazione sportiva / ente o associazione a cui si appartiene e il ruolo ricoperto (per gli allenatori si chiede di indicare il livello per il quale si è tesserati)

La quota d'iscrizione potrà essere pagata direttamente all'accredito.

Saranno ammesse iscrizioni ritardate. L'iscrizione ritardata non garantisce l'accesso alla zona lunch.

### Info:

Bruno Cappello - 3398458338 - mail: [bruno.cappello@fidal-bz.it](mailto:bruno.cappello@fidal-bz.it)

Karl Schöpf - 3666556119 - mail: [karl.schoepf@fidal-bz.it](mailto:karl.schoepf@fidal-bz.it)

FIDAL Bozen mail: [info@fidal-bz.it](mailto:info@fidal-bz.it)

# INTERVERRANNO INTERVERRANNO INTERVERRANNO

---



**Wolfgang Paul August Killing** (\* Radevormwald - Ger 1953) laureato in sport e scienze sociali, negli anni '70 è stato uno dei migliori saltatori in alto della Repubblica federale tedesca. Terminata l'attività agonistica ha ricoperto importanti ruoli tecnici nella federazione tedesca (DLV) fino ad essere nominato direttore tecnico federale (DLV). Dall'ottobre 2006 Killing dirige la scuola allenatori della Federazione tedesca di atletica, ed è direttore scientifico della DLV Akademie.

È autore di numerosi trattati sulla metodologia dell'allenamento e sulla tecnica di varie specialità con una particolare predilezione per il salto in alto.

---



**Vincenzo De Luca** (\* Roma 1962)

Allenatore Specialista, diplomato ISEF, ha praticato vari sport anche ad alti livelli. A fine anni '80 diventa responsabile del Centro Studi del C.R. Lazio della FIDAL, per poi passare come docente nei corsi di formazione ed arrivare ad essere collaboratore, nella divisione sperimentale del CONI, su vari progetti tra cui lo studio dell'esercitazione di potenziamento a carico naturale.

Preparatore atletico in varie discipline sportive, è stato allenatore di numerosi atleti tra cui Carla Tuzzi, Giuliano Baccani, Andrea Ceca-relli, Virna De Angelis, Veronica Borsi e Chiara Bazzoni solo per citarne alcuni.

Studio della biomeccanica della corsa è stato relatore in numerosi convegni.

---



**Joachim Lipske** (\*

Joachim, da giovane, ha praticato atletica leggera (salto in alto, giavellotto e martello). Terminati gli studi presso la Scuola Superiore tedesca di educazione fisica di Lipsia, ottiene la licenza di A di tecnico di atletica leggera. A collaborato per molti anni con la società Bavarese Leverkusen e quale tecnico dei lanci nel centro olimpico federale di Monaco.

Oggi è responsabile dei lanci in seno alla Federazione Bavarese e responsabile delle rappresentative. In qualità di tecnico federale nazionale si occupa di lancio del martello per il settore giovanile maschile.

---

www.fidal-bz.it

*fidal BZ  
2015*

# Wissenschaftlich- Technische Tagung



**BRIXEN**  
BRESANONE  
22/11/2015

**“Reden ist Silber, handeln ist Gold”**

Von der Theorie zur Praxis,  
moderne Strategien um höher zu springen,  
weiter zu werfen  
und schneller zu laufen.



**SPORTZONE SÜD**  
Fischzuchtweg - 21  
39042 Brixen



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
ITALIENISCHER  
LEICHTATHLETIKVERBAND

**Comitato Alto Adige**  
**Landeskomitee Südtirol**



# Wir stiften Kultur

Unser Verständnis für Kultur beinhaltet die Verpflichtung, durch gezielte Projektförderung Verantwortung für die Jüngsten unserer Gesellschaft zu übernehmen.



STIFTUNG  
SÜDTIROLER SPARKASSE  
1854



In der Leichtathletik spielen Trainer und Übungsleiter eine zentrale Rolle. Eine zentrale Rolle in Bezug auf Motivation und Erziehung, im Begleiten der Jugendlichen beim Heranwachsen in Ihrem Sport.

Je höher ihre Qualifikation, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihre Athleten zu höheren Leistungen führen.

Diese Überzeugung hat uns vom Südtiroler Leichtathletikverband dazu bewogen, für sie eine Fach Tagung mit wissenschaftlichen und technischen Themen zu organisieren, wobei der Schwerpunkt auf den praktischen Teil fällt.

---

**Nach dem Motto „Reden ist Silber, handeln ist Gold“**  
Von der Theorie zur Praxis, moderne Strategien um höher zu springen, weiter zu werfen und schneller zu laufen.

---

Die Tagung wird am Sonntag, den 22. November 2015 in Brixen, Sportzone, Fischzuchtweg 21 abgehalten, mit international anerkannten Referenten aus Deutschland und Italien.

Die Vorträge werden zeitlich versetzt jeweils ins Deutsche oder Italienische übersetzt.

## **PROGRAMM**

### **Sonntag 22. November 2015**

ore 9.00	Akkreditierung der Teilnehmer
ore 9.15	Begrüßung durch den Delegierten des nationalen Leichtathletikverbandes FIDAL und Beginn der Tagung
ore 9.30/ 13.00	Vorträge des Vormittagsprogramm
ore 13.00	Pause und Mittagessen
ore 14.00 / 18.30	Vorträge des Nachmittagsprogramm
ore 18.30	Ende der Tagung

**Die Vorträge werden zeitlich versetzt jeweils ins Deutsche oder Italienische übersetzt.**

# PROGRAMM

- 08:30 Akkreditierung der Teilnehmer  
09:15 Beginn der Tagung mit der Einleitung durch den Präsidenten des Südtiroler Leichtathletiklandesverbandes Bruno Cappello, und den Vertreter des Nationalen Leichtathletikverbandes FIDAL.

## VORMITTAGSPROGRAMM

Moderation: **Karl Schöpf (Landestreicher Fidal Südtirol)**

- 09:30 **Wolfgang Killing (GER)** - wissenschaftlicher Direktor der DLV Akademie  
(Vortrag in deutscher Sprache) theoretischer Teil:  
das Training für jugendliche Hochspringer
- 10:30 **Wolfgang Killing** in deutscher Sprache  
(Vortrag in deutscher Sprache) praktischer Teil:  
moderne Trainingsmethoden im Heranbilden eines Hochspringers.

Chairman: **Bruno Cappello (Präsidente Fidal Südtirol)**

**Vincenzo De Luca** (allenatore specialista FIDAL)  
(Vortrag in italienischer Sprache) theoretischer Teil  
das Training / was lässt sich trainieren

---

Ore 13.00 PAUSE UND MITTAGESSEN

---

## NACHMITTAGSPROGRAMM

- 14:00 **Vincenzo De Luca**  
(Vortrag in italienischer Sprache) praktischer Teil:  
von der Analyse der Lauftechnik zur richtigen Trainingsmethode/Strategie

Moderation: **Karl Schöpf (Landestreicher Fidal Südtirol)**

- 15:30 **Joachim Lipske** (Landestrainer Würfe BLV)  
(Vortrag in deutscher Sprache) theoretischer:  
welches Krafttraining in welchem Umfang, um weit zu stoßen
- 16:30 **Joachim Lipske**  
(Vortrag in deutscher Sprache) praktischer Teil:  
praktischer Teil: moderne Trainingsmethoden, um einen Werferheranzubilden
- 18:00 Ende der Tagung



**Der Tagungsort  
Sportzone Süd  
Fischzuchtweg 21  
39042 Brixen**

**Wie erreiche ich  
Brixen**

Auto: A22 aus Richtung Bozen Ausfahrt Klausen, aus Richtung Brenner Ausfahrt Brixen  
Bahn: Bahnhof Brixen, ca 300 m von der Sportzone entfernt  
Flugzeug: Flughafen Verona oder Innsbruck

**Creditpoints**

Für die Teilnahme an der Tagung wird ein Kreditpunkt vergeben. Den Lehr-

ern für Sportunterricht und den Studenten wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

### **Teilnahmegebühr**

Beim LA Verband eingeschriebene Trainer und Funktionäre : € 20

Lehrer für Sportunterricht/ ISEF Diplomierte/ Hochschulabschluss Sportwissenschaft: 20 €

Funktionäre und Trainer aus anderen Sportarten: 30 €

Studenten: 10 €

### **Einschreibung und allgemeine Informationen**

Einschreibungen an [info@fidal-bz.it](mailto:info@fidal-bz.it) mit Angabe von Vor- und Zuname, Studientitel, für Studenten Studienrichtung, sonst Beruf, e-Mail, eventueller Sportverband oder Vereinigung , eventuell die Tätigkeit im Verband, für Trainer der Ausbildungsgrad.

Die Teilnahmegebühr kann direkt bei der Akkreditierung entrichtet werden.

Es werden auch verspätete Einschreibungen vor Ort angenommen, wobei allerdings die Teilnahme am Mittagessen nicht garantiert werden kann.

### **Info:**

Bruno Cappello - 3398458338 - mail: [bruno.cappello@fidal-bz.it](mailto:bruno.cappello@fidal-bz.it)

Karl Schöpf - 3666556119 - mail: [karl.schoepf@fidal-bz.it](mailto:karl.schoepf@fidal-bz.it)

FIDAL Bozen mail: [info@fidal-bz.it](mailto:info@fidal-bz.it)

# SPRICHT - WER SPRICHT - WER SPRICHT - WER SPRICHT

---



## **Wolfgang Paul August Killing** (\* Radevormwald - Ger 1953)

Vom Sohn eines Landwirtes über den Weltklassehochspringer Wolfgang Killing zum Wissenschaftlichen Direktor der DLV Akademie.

Studium der Agrarwissenschaften, promovierter Sport und Sozialwissenschaftler.

1976 Olympiateilnehmer in Montreal im Hochsprung, zwei neue Halleneuroparekorde im Hochsprung 1977/1978 mit 2,27m + 2,28 m. Über Jahre zählte Wolfgang Killing zu den besten deutschen Hochspringen.

Nach seiner aktiven Laufbahn wechselt er in die Trainerlaufbahn, wird Bundestrainer des DLV im Hochsprung.

---



## **Vincenzo De Luca** (\* Roma 1962)

„Allenatore specialista“ Diplom des Italienischen Institutes für Leibeserziehung (ISEF)

Er selbst hat mehrere Sportarten aktiv betrieben, in den achtziger Jahren Verantwortlicher des „Centro studi“ der Region Latium, Ausbilder bei den Trainerlehrgängen, Mitarbeiter in der Forschungsabteilung vom Italienischen Olympischen Komitee im Bereich Krafttraining mit Eigenkörpergewicht.

Trainer der namhaftesten Italienischen Hürdenläuferinnen der letzten 20 Jahre (Carla Tuzzi, Virna de Angeli, Veronica Borsi. Referent bei vielen Trainertagen).

---



## **Joachim Lipske**

Joachim wollte als Jugendlicher selbst ein guten Leichtathlet werden (Hochsprung, Speerwurf, Hammerwurf) Abgeschlossenes Studium an der Deutschen Hochschule für Körperkultur in Leipzig Erwerb der A Trainerlizenz in der Leichtathletik. Hat jahrelang für Bayer Leverkusen und als Wurftrainer im Olympias Stützpunkt in München als Trainer gearbeitet.

Bereiche: Wurftrainer-Mehrkampf-Behindertensport  
Heutige Tätigkeit: Landestrainer Wurf im BLV, Verantwortlicher für Weiterbildung und Kaderführung  
Bundestrainer DLV -Hammerwurf Nachwuchs männlich.

---