



## Videoconferenze: il calendario

L'elenco completo degli appuntamenti con i webinar del progetto AtleticaViva Online. Il Centro Studi FIDAL erogherà 0,5 crediti a tutti i tecnici che parteciperanno ad almeno due incontri.



### **CALENDARIO VIDEOCONFERENZE** *(in aggiornamento)* **CLICCA QUI PER RIVEDERE LE VIDEOCONFERENZE**

**venerdì 27 marzo**, ore 17.00 – **Salto con l'asta** – Analisi dati gara salto con l'asta maschile e femminile Assoluti indoor 2020 (Stefano Serranò, modera Andrea Giannini)

**venerdì 3 aprile**, ore 17.00 – **Salto con l'asta** – Integrazione dati test optojump con questionari agli atleti (Stefano Serranò), relazione sullo studio “Prioritizing physical determinants of international elite pole vault performance” (Fabio Pizzolato, modera Andrea Giannini)

**lunedì 6 aprile**, ore 18.00 – **Salto in estensione e alto** – L'organizzazione dell'allenamento in condizioni di difficoltà (Claudio Mazzaufò e intervento di Claudio Veneziano, responsabile salti Federazione spagnola, modera Giulio Ciotti)

**mercoledì 8 aprile**, ore 17.30 – **Corsa in montagna** – Esiti di uno studio accademico sugli infortuni più comuni nel mountain running e strategie di prevenzione (Marco Filosi, Alex Baldaccini, modera Paolo Germanetto)

**mercoledì 8 aprile**, ore 18.00 – **Marcia** – La 50 km di marcia femminile: storia, analisi ed evoluzione di una gara (Massimiliano Cortinovis, Gianni Perricelli, modera Ruggero Sala)

**giovedì 9 aprile**, ore 17.30 – **Corsa in montagna** – Gotta Catch'em all: più veloci nel cross e su strada per competere con i corridori africani in montagna: l'inverno 2020 di Xavier Chevrier (Paolo Germanetto), Cesare Maestri (Giordano Zanetti), Francesco Puppi (Tito Tiberti)

**giovedì 9 aprile**, ore 17.30 – **Prove multiple** – Nel bilancio generale della prova multipla (eptathlon-decathlon) quanto può influire la specializzazione in una singola specialità o in un gruppo di specialità? (Riccardo Calcini, modera Graziano Camellini)

**giovedì 9 aprile**, ore 18.30 – **Ostacoli** – Il ruolo del coach nei raduni federali. Nuove proposte di tecnica e ritmica (Gianni Tozzi, Giorgio Ripamonti, Ezio Madonia, Antonio Dotti)

**venerdì 10 aprile**, ore 17.00 – **Salto con l'asta** – L'organizzazione del settore: obiettivi, competenze e focus (Andrea Giannini), Tecnica e didattica del salto con l'asta nei settori giovanili (Fabio Pilori)  
*(iscrizioni al completo)*

**sabato 11 aprile**, ore 10.45 – **Corsa in montagna, trail e ultradistanze** – Sfumature di ultramaratona: la strada e i sentieri (Monica Casiraghi, Giorgio Calcaterra, Fulvio Massa, modera Tito Tiberti)

**martedì 14 aprile**, ore 18.00 – **Salto in estensione e alto** – Analisi dei dati in gara, nei salti in estensione, con l'utilizzo dell'optojump. Assimilazione di elementi di tecnica analitica in base al modello tecnico di salto del proprio atleta (Stefano Serranò, Giulio Ciotti, modera Enrico Lazzarin)

**martedì 14 aprile**, ore 18.00 – **Ostacoli** – Esperienze di coaching nei 400 ostacoli (Giorgio Ripamonti, Alessandro Nocera, Maurizio Pratizzoli, Massimo Matrone, modera Gianni Tozzi)

**mercoledì 15 aprile**, ore 17.00 – **Velocità** – Indicazioni tecniche generali per il mantenimento della forza, della resistenza e della velocità dello sprinter (Filippo Di Mulo, moderano Giorgio Frinolli e Riccardo Pisani)

- mercoledì 15 aprile**, ore 18.00 – **Marcia** – Allenamento della marcia: mezzi di lavoro per il consolidamento e sostegno del gesto tecnico. La costruzione del giovane marciatore: esperienze degli allenatori (Alessandro Gandellini, Ruggero Sala, moderano Massimiliano Cortinovis e Andrea Previtali)
- giovedì 16 aprile**, ore 17.00 – **Lanci** – Resoconto attività del settore lanci negli ultimi tre anni e analisi cinematica degli angoli al ginocchio sinistro e al tronco all'inizio della fase di doppio appoggio nel lancio del martello (Nicola Vizzoni, Francesco Angius, Renzo Roverato, Claudia Coslovich, modera Federico Apolloni)
- giovedì 16 aprile**, ore 17.00 – **Mezzofondo** – Maratone olimpiche d'oro, stesso allenatore, strade diverse? (Stefano Baldini, modera Antonio La Torre)
- giovedì 16 aprile**, ore 18.00 – **Prove multiple** – Apprendimento e metodo (Giacchino Paci, modera Graziano Camellini) *(iscrizioni al completo)*
- venerdì 17 aprile**, ore 17.00 – **Salto con l'asta** – Progettualità vs. generazione spontanea (Marco Chiarello) – Intervista con Renato Dionisi, pioniere del salto con l'asta in Italia (Andrea Giannini) *(iscrizioni al completo)*
- lunedì 20 aprile**, ore 18.00 – **Salto in estensione e alto** – Analisi e valutazione della distribuzione dei salti nel triplo attraverso i dati dell'optojump. Dall'analisi delle fasi biomeccaniche del salto in alto alle conseguenti applicazioni nell'allenamento (Enrico Lazzarin, Stefano Giardi, modera Giulio Ciotti)
- martedì 21 aprile**, ore 18.00 – **Ostacoli** – L'elettro-stimolazione muscolare, nuove prospettive e metodologia (Antonio Dotti, Franco Casarotti, modera Gianni Tozzi)
- mercoledì 22 aprile**, ore 17.00 – **Velocità** – La strategia dello sviluppo della forza dall'attività giovanile all'attività assoluta (Filippo Di Mulo, modera Riccardo Pisani)
- mercoledì 22 aprile**, ore 18.00 – **Marcia** – Cosa fare dopo? Strategie di allenamento e di programmazione per rientrare e tavola rotonda (Sandro Damilano, moderano Massimiliano Cortinovis e Andrea Previtali)
- giovedì 23 aprile**, ore 17.00 – **Lanci** – Report del convegno mondiale del giavellotto di Kuortane 2018 e il crossfit come mezzo di allenamento (Claudia Coslovich, Federico Apolloni)
- giovedì 23 aprile**, ore 17.00 – **Mezzofondo** – Parliamo di economia di corsa. La fatica mentale nell'endurance (Gaspere Pavei, Luca Filipas, modera Marco Tengattini)
- giovedì 23 aprile**, ore 17.30 – **Prove multiple** – Prove multiple: una corsa ad ostacoli? (Stefano Longoni,

modera Graziano Camellini)

**venerdì 24 aprile**, ore 17.00 – **Salto con l'asta** – I mezzi di allenamento di preparazione fisica (Riccardo Frati), L'esperienza di Giuseppe Gibilisco: dialogo con Andrea Giannini

**lunedì 27 aprile** – **Salto in estensione e alto** – L'allenamento precoce e l'allenamento prematuro dei giovani saltatori – Chilà: voto 8 spaccato. Dalla forza alla tecnica passando per la corsa. Esperienze di un tecnico (Claudio Mazzafo, Andrea Matarazzo, modera Giulio Ciotti)

**martedì 28 aprile**, ore 18.00 – **Ostacoli** – Stabilità, equilibrio, analisi funzionale dei test svolti. Allenamento propriocettivo: utilità, metodica esecutiva (Antonio Dotti, Ilaria Ceccarelli, Silvia Gandini, modera Gianni Tozzi)

**mercoledì 29 aprile**, ore 17.00 – **Velocità** – La resistenza alla velocità dello sprinter (Filippo Di Mulo, modera Riccardo Pisani)

**mercoledì 29 aprile**, ore 18.00 – **Marcia** – Lettura e interpretazione dei test di valutazione (Gaspere Pavei, Stefano Righetti, Marco Tengattini, intervento di Patrizio Parcesepe, moderano Massimiliano Cortinovi e Andrea Previtali)

**giovedì 30 aprile**, ore 17.00 – **Mezzofondo** – La forza nell'endurance, serve? (in collaborazione con IlCoach.net, modera Marco Tengattini)

**giovedì 30 aprile**, ore 17.30 – **Prove multiple** – Asta e prove multiple, un percorso comune? (Carlo Piras, modera Graziano Camellini)

**giovedì 7 maggio**, ore 17.00 – **Mezzofondo** – Applicazioni pratiche del test del lattato: come performare meglio (Marco Tengattini, Stefano Righetti)

## ISCRIZIONI

Gli incontri si terranno sulla piattaforma Zoom. Sono ammessi fino a 100 presenti. Per le iscrizioni, entro due ore dall'inizio della videoconferenza, scrivere a:

Corsa in montagna, trail e ultradistanze: [mountain.trail@fidal.it](mailto:mountain.trail@fidal.it)

Lanci: [fedeapolloni87@gmail.com](mailto:fedeapolloni87@gmail.com)

Marcia: [massimiliano.cortinovi1@gmail.com](mailto:massimiliano.cortinovi1@gmail.com)

Mezzofondo: [tengattinimarco@gmail.com](mailto:tengattinimarco@gmail.com)

Ostacoli: [gianni.tozzi@gmail.com](mailto:gianni.tozzi@gmail.com)

Prove multiple: [grazianocamellini@gmail.com](mailto:grazianocamellini@gmail.com)

Salto in alto: [ciottigiulio@gmail.com](mailto:ciottigiulio@gmail.com)

Salto in estensione: [enricolazzarin2@gmail.com](mailto:enricolazzarin2@gmail.com)

Salto con l'asta: [andrea@andreagiannini.com](mailto:andrea@andreagiannini.com)

Velocità: [riccardo.pisani@atelierpisani.it](mailto:riccardo.pisani@atelierpisani.it)

**SEGUICI SU: Instagram** [@atleticaitaliana](https://www.instagram.com/atleticaitaliana) | **Twitter** [@atleticaitalia](https://twitter.com/atleticaitalia) |

**Facebook** [www.facebook.com/fidal.it](https://www.facebook.com/fidal.it)

Condividi con

0

Condividi

Tweet

Seguici su:

## Pagine correlate



# Misura il tuo Q.I

Mettiti alla prova con questo test e scopri se sei davvero un genio o una persona normale

Qi Test Ufficiale

---

Federazione Italiana di Atletica Leggera, Via Flaminia Nuova, 830 00191 Roma Italia Tel. 06 3348  
4703 P.I. 01384571004