



**atletica
italiana**



Il Comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza all'interno del progetto *formazione e in-formazione* un Seminario sul tema:

L'allenatore architetto del palcoscenico motorio

Come progettare contesti che favoriscano adattamento e apprendimento attraverso l'Ecologia Dinamica e il CLA (Constraints-Led Approach)

Domenica 15 marzo 2026

Palazzina Comunale: Via Don Sturzo 46 MARIANO C.

<https://maps.app.goo.gl/FWhxzcXWwPm3v4S49>

Relatore: Prof. Maurizio Garufi

Introduce: Sandro Frigeni (referente settore lanci Fidal Lombardia)

Descrizione dell'intervento:

Il relatore si prefigge di approfondire alcuni concetti legati all'allenamento e alla prestazione. Allenare non significa solo correggere movimenti, ma creare le condizioni perché la prestazione emerga. Troppo spesso l'atleta funziona in allenamento e si smarrisce in gara: non per mancanza di tecnica, ma perché è stato educato al controllo, non all'adattamento. L'ecologia dinamica e il Constraints-Led Approach nascono proprio per colmare questa frattura tra allenamento e competizione, restituendo centralità alla relazione tra corpo, ambiente e decisione.

Modalità dell'intervento:

Ore 9.30: Accredito partecipanti

Ore 9.45: Introduzione e presentazione di Sandro Frigeni

Ore 10.00: Esposizione di Maurizio Garufi

Ore 12.00: Discussione

ATTENZIONE: l'iscrizione è gratuita e deve essere effettuata tramite mail a: Sandro Frigeni aleweight62@gmail.com entro mercoledì 11 marzo da ogni singolo partecipante, **indicando le proprie generalità, la mail, il numero di telefono e il codice di tessera FIDAL al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi.**

La partecipazione al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai Tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.