

**L'ATLETICA ITALIANA DA PARIS2024  
A BRISBANE2032 STEP LOS ANGELES2028**

**IV CONVENTION NAZIONALE  
DEI TECNICI DI ATLETICA LEGGERA**

**L'ATLETA AL CENTRO:  
ELEMENTI CONDIZIONALI,  
TECNICI E PRESTAZIONE  
NELL'ATLETICA DI OGGI**

**Nuove conoscenze, attuali tendenze, nostre esperienze**

**Ancona / 4 - 6 aprile 2025**

**Auditorium Terzo Censi**

**Via Cameranense**

**Sedi CONI / Sport e Salute - Pala Rossini**

## PRESENTAZIONE

Risale al lontano 2012, esattamente dal 30 marzo al 1° aprile 2012, l'organizzazione dell'ultima Convention Nazionale dei Tecnici di Atletica Leggera. Sono passati 13 anni. In questo lasso di tempo tante cose sono cambiate, a livello sportivo, socio-economico, politico-istituzionale. Viviamo veramente in un altro mondo.

La crescita esponenziale dell'utilizzo delle nuove tecnologie nello sport e il dirompente affermarsi dell'intelligenza artificiale, soprattutto nella comunicazione, hanno creato nuove opportunità di sviluppo, in un contesto socio-economico che sembra portare nuove minacce, ma anche nuove opportunità. Gli interlocutori istituzionali del "Sistema sportivo" sono aumentati e si rende necessario un costante coordinamento ed una chiara definizione della mappa delle competenze tra CONI, Sport e Salute, Dipartimento Governativo dello Sport, al fine di produrre effetti positivi sulla base associativa. La recente legge sul lavoro sportivo ha creato notevole preoccupazione e spesso la paura di non farcela e di rinunciare prende il sopravvento sull'indubbia carica di passione che caratterizza gli operatori sportivi.

È su questo terreno che si gioca la sfida di domani: affermare una vera dignità professionale dei tecnici di atletica leggera, non solo appassionati cultori del gesto tecnico e delle più moderne strategie dell'allenamento, ma veri e propri qualificati professionisti di sport a 360 gradi.

Questa Convention è rivolta soprattutto a loro. Gli atleti italiani in questi ultimi anni (con un 2024 che ha entusiasmato come non mai un grande pubblico di tradizionali e nuovi appassionati) hanno vinto prestigiose medaglie ed hanno conseguito risultati di assoluto valore in campo internazionale, sia a livello assoluto che giovanile, grazie all'impegno degli allenatori sociali ed alla positiva collaborazione instaurata con la struttura tecnica federale. Illustri scienziati di fama internazionale provenienti dall'Italia e da importanti paesi stranieri si incontreranno per relazionare sulle ultime ricerche e sulle moderne tendenze al fine di fornire agli allenatori tutti gli elementi per porre l'atleta al "centro della scena".

Le risultanze degli studi e delle ricerche dei relatori, che in questi ultimi anni hanno indagato gli aspetti biomeccanici, fisiologici, fisiopatologici delle varie espressioni della forza muscolare, dell'endurance e della tecnica, arricchiranno la "Cassetta degli attrezzi" dei tecnici presenti, con l'obiettivo di focalizzare l'attenzione sugli atleti e sulle migliori strategie per supportarne il lungo cammino verso le massime prestazioni e gratificazioni individuali. Come noto, l'allenamento sportivo non è una scienza esatta, ma il frutto di un'attività empirica, la quale, seppur supportata da indispensabili conoscenze e competenze scientifiche, condivise dal punto di vista paradigmatico, trova la sua arma vincente nell'opera d'arte che l'allenatore crea con il proprio atleta, introducendo creatività e sperimentazione, con il coraggio di sbagliare e la consapevolezza di sapere correggere gli errori.

La mission del Centro Studi & Ricerche della FIDAL è proprio questa: collocarsi nel panorama tecnico-scientifico come hub culturale, come connessione delle reti delle prassi, dei saperi, delle competenze, delle esperienze non solo del movimento atletico, ma più in generale di tutti gli ambienti culturali sorretti dal medesimo desiderio di reciproche contaminazioni positive.

La Convention Nazionale dei Tecnici di Atletica Leggera, dovrà necessariamente porsi un obiettivo di frequenza annuale, caratterizzandosi sempre di più come luogo di ascolto e di rilevamento dei bisogni della base tecnica, come momento di formazione e aggiornamento continuo, come occasione di confronto sulle esperienze personali vissute, come straordinaria opportunità per creare relazioni interpersonali e istituzionali, per trovare insieme soluzioni innovative e affrontare con successo le sfide che ci attendono.

**VENERDÌ 4 APRILE 2025**  
**Chairman: Carlo Castagna**

ore 14.30	Arrivo partecipanti e accredito
ore 15.00	SALUTO DELLE AUTORITÀ
	INTERVENTO DEL PRESIDENTE DEL CONI <i>In videoconferenza</i> <b>Giovanni Malagò</b>
	APERTURA DEI LAVORI <b>Stefano Mei - Presidente Federale</b>
	PRESENTAZIONE DELLA CONVENTION <b>Domenico Di Molfetta - Consigliere Federale</b> <b>delegato al Centro Studi &amp; Ricerche</b>
dalle ore 15.45 alle ore 20.30	DALLO STUDIO DELLE FASI DI RECUPERO POST ALLENAMENTO DI FORZA ALLA PERIODIZZAZIONE <b>Sandro Bartolomei - Università di Bologna</b>
	Coffee break
	IMPATTO DELLE COMPONENTI MENTALI E FISICHE SULLA PRESTAZIONE DI ENDURANCE <b>Samuele M. Marcora - Università di Bologna</b>
	TRAINING POLARIZZATO: BASI TEORICHE ED APPLICAZIONI PRATICHE <b>Stephen Seiler - Università di Agder (Norvegia)</b>

## SABATO 5 APRILE 2025

Chairman: Carlo Castagna

dalle  
ore 08.30  
alle  
ore 13.30

COORDINAZIONE MUSCOLARE E GESTO TECNICO  
COME EQUILIBRIO DELL'ATLETA

**Vincenzo Canali - Inventore Canali Postural Method**

L'ALLENAMENTO DELLA FORZA PER L'ATLETA DI ENDURANCE:  
ESPERIENZA NELLA CORSA PROLUNGATA

**Richard Blagrove - Università di Loughborough (Regno Unito)**

Coffee break

OBIETTIVI ED ADATTAMENTI NEGLI ATLETI GIOVANI  
E NEGLI ATLETI EVOLUTI

**Jay R. Hoffman**

Pranzo a buffet presso la sede della Convention

STRATEGIE NUTRIZIONALI PER GLI ATLETI  
DI RESISTENZA E DI POTENZA

**Antonio Paoli - Università di Padova**

STRATEGIE DI SUPPLEMENTAZIONE  
PER L'OTTIMIZZAZIONE DEI SISTEMI TAMPONE

**Jay R. Hoffman**

Coffee break

IL PARADIGMA BIOMECCANICO E SENSONOTORIO A CONFRONTO,  
QUALI CONSEGUENZE NELLA PRASSI DELL'ALLENAMENTO

**Renzo Pozzo - Università di Udine**

## DOMENICA 6 APRILE 2025

Chairman: Carlo Castagna

dalle  
ore 08.30  
alle  
ore 13.30

RELAZIONE FRA FORZA E POTENZA:  
EFFETTI DELL'ALLENAMENTO DI FORZA SUI PARAMETRI PRESTATIVI  
*In videoconferenza*  
**Gregory G. Haff - Università Edith Cowan (Australia)**

LA "REGINA ATLETICA" IN UN MONDO VIVO  
Il confronto con gli altri sport come sorgente di progresso  
**Alessandro Donati - CONI - Istituto di Scienza dello Sport**  
**Referente formazione Tecnici Federali FIDAL**

Coffee break

IL GIOVANE SPORTIVO AL CENTRO:  
CENTRI CONI, EDUCAMP, TROFEO CONI.  
IL PERCORSO DI FORMAZIONE SPORTIVA GIOVANILE DEL CONI  
**Gianfranco Puddu - Commissione Tecnica Nazionale**  
**sull'Attività Giovanile del CONI**

NUOVE PROSPETTIVE NELLA VALUTAZIONE DELLO SPRINTER  
**Simone Ciacci - Università di Bologna**

CONCLUSIONI  
**Giuliano Grandi - Direttore Centro Studi & Ricerche FIDAL**

Consegna attestati di partecipazione

## NOTE BIOGRAFICHE SUI RELATORI

### **Sandro Bartolomei Ph.D.**

Ricercatore in Tenure Track presso l'Università di Bologna. Vede nell'allenamento della forza, nella periodizzazione e nel recupero, le sue aree principali di ricerca. Titolare di insegnamenti presso prestigiose Università straniere, insegna Teoria e Metodologia dell'Allenamento presso l'Università di Bologna e collabora con diverse Federazioni Italiane per la preparazione delle squadre Nazionali. Ha pubblicato oltre 50 articoli scientifici su riviste peer review, di cui oltre 30 come primo autore.

### **Richard Blagrove Ph.D.**

Riveste il ruolo di Senior Lecturer presso la Loughborough University (UK). Grande esperto di corsa prolungata anche dal punto di vista delle strategie di allenamento per massimizzare la prestazione e minimizzare gli infortuni, coniugando la ricerca in ambito accademico con le esigenze degli atleti. Ha pubblicato oltre 30 articoli scientifici su riviste peer review e alcuni testi.

### **Vincenzo Canali**

Insegnante di educazione fisica. Ha sviluppato un protocollo di lavoro posturale valutativo e preventivo basato sul Canali Postural Method. Collaboratore della FIDAL Nazionale per la valutazione posturale e la prevenzione dei traumi da carico e iterativo. Collaboratore dell'Istituto di Scienza dello Sport del CONI. Già allenatore della squadra nazionale di ginnastica artistica. Collaboratore di diverse Federazioni sportive nazionali.

### **Carlo Castagna**

Professore Ordinario in Scienze dello Sport e dell'Esercizio presso l'Università Pegaso (Napoli) da settembre 2024. Ha conseguito il Dottorato di Ricerca in Fisiologia del Futsal presso l'Università di Granada, ed il dottorato in Analisi del Carico di Allenamento nel Calcio, presso l'Università di Roma Tor Vergata. Autore di oltre 200 pubblicazioni scientifiche su riviste peer review, è uno dei massimi esperti di scienza applicata al calcio.

### **Simone Ciacci**

Diplomato all'ISEF e poi laureato in Scienze Motorie presso l'Università di Bologna, ha svolto il Dottorato di Ricerca sul Modello di prestazione e allenamento speciale nell'atletica leggera. Dal 2008 è Ricercatore all'Università di Bologna e svolge le sue attività di didattica e ricerca nell'ambito dello studio della performance sportiva, in particolare dello sprint e delle discipline dell'atletica leggera. Dal 2022 è Delegato del Rettore all'interno del Consiglio Direttivo del C.U.S. Bologna e Coordinatore dei corsi di studio di Scienze delle Attività Motorie e Sportive delle sedi di Bologna e Rimini.

### **Alessandro Donati**

Maestro dello sport. Dal 1977 al 1987 è stato allenatore della nazionale di atletica leggera dell'Italia, allenando tra gli altri Stefano Mei, Donato Sabia e i velocisti Tilli e Pavoni. Ha scritto diversi libri riguardanti il doping è stato membro della commissione scientifica antidoping del CONI dove ha ricoperto anche l'incarico di Dirigente del settore Ricerca e Sperimentazione dal 1990 al 2006. Attualmente collabora con l'Istituto di Scienza dello Sport del CONI e con la FIDAL, dove ricopre l'incarico di Referente della formazione dei tecnici federali.

### **Gregory G. Haff Ph.D.**

Con il suo recente testo sulla periodizzazione dell'allenamento ha messo ordine riguardo ad un argomento molto complesso e dibattuto. Professore di Strength and Conditioning presso la Edith Cowan University (Australia), ha ricevuto numerosi premi internazionali ed ha collaborato con diverse squadre nazionali Americane ed Australiane. Autore di oltre 300 articoli scientifici peer review e di diversi testi, è considerato fra i più influenti esperti di allenamento al mondo.

### **Jay R. Hoffman Ph.D.**

Uno degli scienziati di riferimento per l'allenamento della forza nel panorama mondiale, inclusi gli aspetti endocrini ed immunologici dell'esercizio, i rapporti fra ormoni androgeni, integratori e sistema nervoso. È stato giocatore American Football in NFL, presidente della National Strength and Conditioning Association, direttore del programma di Sport Science presso la University of Central Florida (Orlando, FL). Autore di oltre 300 articoli scientifici pubblicati su riviste peer review e diversi testi di grande diffusione.

### **Samuele M. Marcora Ph.D.**

Fra i maggiori esperti mondiali di fatica e di percezione dello sforzo, ha svolto studi rivoluzionari che hanno portato alla definizione del modello psicobiologico della fatica. Dopo una lunga carriera nel Regno Unito, è ora professore di fisiologia dell'esercizio all'Università di Bologna. Autore di oltre 200 articoli pubblicati su riviste scientifiche peer review, vanta collaborazioni con le maggiori istituzioni scientifiche internazionali.

### **Antonio Paoli Ph. D., MD**

Professore Ordinario di Scienze dell'Esercizio e dello Sport presso il Dipartimento di Scienze Biomediche dell'Università degli Studi di Padova. Diplomato I.S.E.F. e laureato in Medicina e Chirurgia con specializzazione in Medicina dello Sport, è autore di oltre 200 articoli pubblicati su riviste internazionali peer review. Dirige il Laboratorio di Nutrizione e Fisiologia dell'Esercizio (NUTEXlab) presso il Dipartimento di Scienze Biomediche ed è uno dei riferimenti internazionali riguardo alla nutrizione sportiva, la dieta chetogenica e l'ipertrofia muscolare.

### **Renzo Pozzo Ph. D.**

Ha conseguito il Dottorato di ricerca in scienza dello sport presso Università di Tor Vergata Roma ed il Dottorato di ricerca in scienze naturali presso l'Università di Costanza (Germania). È stato docente di Biomeccanica e Teoria e Metodologia dell'Allenamento presso l'Università di Udine ed in diversi Master Universitari. Ha collaborato con diverse federazioni sportive e attualmente con atleti di Atletica Leggera di livello internazionale. È inoltre autore di numerosi articoli scientifici pubblicati su riviste nazionali e internazionali.

### **Gianfranco Puddu**

Insegnante di Educazione Fisica e docente a contratto presso il corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università di Chieti, tecnico di Atletica Leggera, diplomato ISEF ed in Scienze motorie e successiva laurea presso l'Accademia Nazionale Moscovita di Educazione Fisica e Sport (Московская государственная академия физической культуры), componente della Commissione Tecnica Nazionale sull'Attività Giovanile (CTNAG) del CONI e Formatore Nazionale con diverse FSN, da anni si dedica allo studio ed allo sviluppo di metodologie di formazione sportiva e sviluppo del talento atletico.

### **Stephen Seiler Ph.D.**

Da sempre appassionato di fisiologia dell'esercizio e allenamento, con particolare riferimento a quello di resistenza. È stato preside della Faculty of Health and Sport Sciences dell' University of Agder, Kristiansand, Norvegia. È stato anche Senior Research Consultant, del Comitato Olimpico Norvegese. Noto per aver codificato l'allenamento polarizzato, è oggi professore di Fisiologia dell'esercizio all'University of Agder ed è autore di oltre 150 articoli pubblicati su riviste scientifiche peer-review.

## ORGANIZZAZIONE & INFORMAZIONI

FIDAL – Area Territorio – Centro Studi & Ricerche  
email: [centrostudi@fidal.it](mailto:centrostudi@fidal.it)  
Sito internet: [fidal.it](http://fidal.it)

