

*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)*

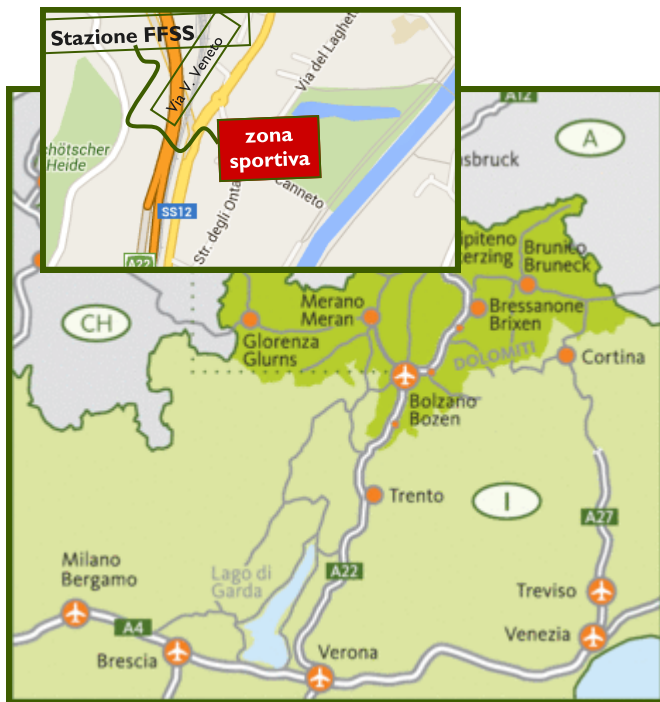
#### In aula

- 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.

---