

S/rubriche

FORMAZIONE CONTINUA

Convegni, seminari, workshop

Attività svolte direttamente
e in collaborazione con:



Convegno: "Go for the gold"

S. Giorgio su Legnano (MI), 5 gennaio 2018

L'Associazione OFFICINA ATLETICA, con il patrocinio del Comitato Regionale FIDAL Lombardia, in occasione del

61° Cross del Campaccio

con la collaborazione di U.S. Sangiorgese organizza un Convegno sul tema

«GO for the GOLD»

con la partecipazione di **Giorgio Rondelli** e **Renato Canova**,
moderatore **Antonio La Torre**

Venerdì 5 gennaio 2018
c/o «Pala Bertelli» via Campaccio, 52 - San Giorgio su Legnano
Ritrovo ore 14:30 e inizio lavori ore 15:00

Giorgio Rondelli: solo «storia», oppure
Per ripercorrere insieme metodologie e scelte tecniche che
permisero risultati davvero importanti.

Renato Canova:
«possono i bianchi correre ancora forte?»
Esperienze, dal cross alla maratona con **Sondre Moen**

Iscrizioni: entro il 3 gennaio
a fiduciariotecnico@fidal-lombardia.it

Relatori: **Giorgio Rondelli, Renato Canova**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lombardia, Ass. Officina Atletica

Seminario: "Scienze motorie per l'età evolutiva"

Foggia, 8 gennaio 2018

Relatori: **Aureliano Pacciolla, Domenico Di Molfetta, Antonio Mazzilli, Rino Palmieri, Carmine, Ricci**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Puglia, Comitato Regionale CONI Puglia

Foggia, 08/01/2018
Sala Rosa
Palazzetto Dell'Arte
Via Galliani 1
ore 09:00/13:00

FORMAZIONE CONTINUA

F.I.D.A.L.

ORDINE DEI GIORNALISTI

SCIENZE MOTORIE PER L'ETÀ EVOLUTIVA

RELATORI:
AURELIANO PACCIOLLA - UNILMSA ROMA
(Università specialistica giovanile e psicologica della preparazione atletica) - **UNIVERSITÀ ROMA AL ROMA**
DOMENICO DI MOLFETTA - UNIFOGGIA (Università Foggia)
ANTONIO MAZZILLI - UNIFOGGIA (Università Foggia)
RINO PALMIERI - UNIFOGGIA (Università Foggia)
CARMINE RICCI - UNIFOGGIA (Università Foggia)
MODERA GUIDO VILLANI - GIORNALISTA

PSICOLOGIA PER L'ETÀ EVOLUTIVA
ABRETTI
PSICOLOGIA PER L'ETÀ EVOLUTIVA
ABRETTI
PSICOLOGIA PER L'ETÀ EVOLUTIVA
ABRETTI

Seminario: "Valutazione nella marcia"

Tirrenia (PI), 12 gennaio 2018

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana

Venerdì 12 gennaio ore 21.00

Tirrenia Sala riunioni CPO

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario/tavola rotonda dal titolo:

"Valutazione nella Marcia"

Relatore: Prof. Ruggero Sala

Orario: Ore 21.00 Introduzione di Massimo Passoni e Roberto Mazzantini
Ore 21.30 Intervento di Ruggero Sala
Ore 22.30 Tavola rotonda e discussione

I test di valutazione che possono venire usati per impostare i ritmi giusti all'interno del programma di allenamento. Pro e contro di ciascun test. La valutazione dal punto di vista tecnico

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Relatore: **Ruggero Sala**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Toscana

Convegno tecnico per il 41° cross Villa Lagarina

Villa Lagarina (TN), 20 gennaio 2018

UNIONE SPORTIVA QUERCIA ROVERETO
Unione Sportiva Quercia - Associazione Sportiva Dilettantistica
Località: Villa Lagarina - 38070 - Trento - Italia - Tel. 0461/400000
Email: info@unione-sportiva-quercia.it - info@unione-sportiva-quercia.it
Anno di fondazione 1945 - Sede d'oro del CONI

41° CROSS DELLA VALLAGARINA

Convegno Tecnico

Sabato 20 gennaio 2018
Villa Lagarina (TN), sala Nobile di Palazzo Libera

Moderatore: **prof. Dino Pannozzo**

ore 14.30 accreditamento dei partecipanti
ore 15.00 saluto delle autorità

ore 15.15 **Lo sviluppo dei fattori neuromuscolari nelle discipline di endurance**
Relatore: **CLAUDIO PANNOZZO**
domande e dibattito

ore 16.00 **Allenare la resistenza: tradizione e innovazione**
Relatore: **prof. ANTONIO LA TORRE**
domande e dibattito

ISCRIZIONI: gratuita, presso il Comitato FIDAL della Provincia Autonoma di Trento (info@concomi.fidal.it) entro mercoledì 17 gennaio 2018.

Il convegno è valido per l'attribuzione dei crediti formativi della FIDAL.

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL del Trentino - U.S. Quercia Trentiniana

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale

ATLETICA ROVERETO
QUERCIA

TRENTINO
TRENTINO

Relazioni:

- Lo sviluppo dei fattori neuromuscolari nelle discipline di endurance, **C. Pannozzo**
- Allenare la resistenza: tradizione e innovazione, **A. La Torre**

Organizzazione: FIDAL Comitato Trentino, US Quercia Rovereto

Seminario: "Metodologie di allenamento per l'avviamento all'atletica"

Firenze, 27 gennaio 2018

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana

Sabato 27 gennaio ore 15.00

Firenze Sala riunioni Stadio Ridolfi

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizza un seminario/tavola rotonda dal titolo:

"Metodologie di allenamento per l'avviamento all'atletica"

Relatore: Prof. Graziano Paissan

Orario: Ore 15.00 Introduzione di Renzo Avogaro
Ore 15.15 Intervento di Graziano Paissan
Ore 17.00 Tavola rotonda e discussione

Uno dei più grandi esperti di metodologia dell'allenamento giovanile esamina le metodiche che possono essere applicate ai giovani per il corretto sviluppo ed il corretto avviamento alla pratica agonistica dell'atletica leggera

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera

Relatore: **Graziano Paissan**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Toscana

Seminario: "La corsa nelle sue declinazioni"

Nizza Monferrato (AT), 24 febbraio 2018



Relazioni:

- Correre in salita: tra allenamento e prestazione agonistica, **Paolo Germanetto**
- La programmazione del mezzofondo: esperienze di grandi campioni, **Maurizio Di Pietro**
- Il trail running. La new entry dell'atletica leggera: **Fulvio Massa**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Piemonte

Raduno: "Corsa in montagna"

Darfo Boario Terme (BS), 2-4 marzo 2018

Relazioni:

- Corsa in montagna e attività giovanile: **Luca Del Curto**
- Corsa sui sentieri: quale confine tra distanze classiche e ultra endurance?, **Aldo Savoldelli**
- Corsa off-road e infortuni: casistica e miti da sconfiggere, **Alex Baldaccini**
- Mountain and Trail Running: IAAF e sviluppi internazionali. **Alessio Punzi**



Organizzazione: FIDAL Corsa in montagna

Convegno: "La valutazione funzionale per il mezzofondo è utile? Spunti pratici da basi teoriche"

Gubbio (PG), 10 marzo 2018



Relazioni:

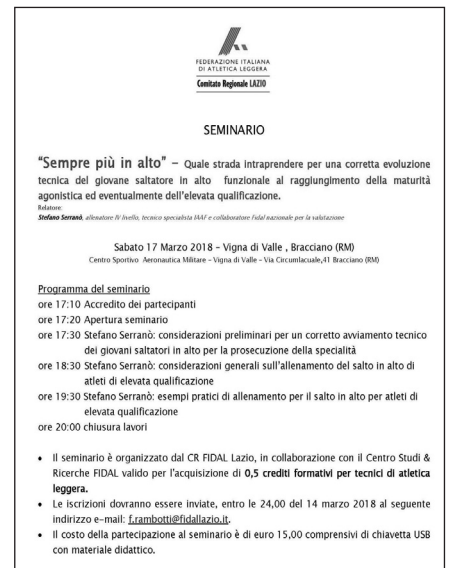
- Potenza aerobica, oltre al tempo c'è di più, **Maurizio Cito**

- Test del lattato da campo e metabolici da laboratorio in mezzofondisti d'élite, **Stefano Righetti**
- Intervento di **Luciano Gigliotti**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Umbria

Convegno: "Sempre più in alto"

Vigna di Valle (RM), 17 marzo 2018



Relazioni:

- Considerazioni preliminari per un corretto avviamento tecnico dei giovani saltatori in alto per la prosecuzione della specialità
- Considerazioni generali sull'allenamento del salto in alto per atleti di elevata qualificazione
- Esempi pratici di allenamento per il salto in alto per atleti di elevata qualificazione

Relatore: Stefano Serrano

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Seminario: Allenare la velocità

Napoli, 27 marzo 2018

Relazioni:

- Performance analysis: applicazioni e futuri possibili, **Pietro Mango**
- Core stability e corsa veloce, **Davide Sessa**
- Esercitazioni pratiche, **Davide Sessa**

SCUOLA MEDIA STATALE «GIOVANNI VERGA»
ALLENARE LA VELOCITA'
 Il controllo del "core" per il miglioramento della performance
 (incontri di aggiornamento teorico-pratico)

 
 Aula Magna S.M.S. Giovanni Verga
 Via Bosco di Capodimonte, 75/B - Napoli

Ore 14.30 Conferma iscrizioni
 Ore 15.00 Saluti del Dirigente Scolastico e del presidente CR FIDAL
 Ore 15.15 Performance analysis: applicazioni e futuri possibili
 Prof. Pietro Mango
 Ore 15.45 Core stability e corsa veloce
 Dott. Davide Sessa
 Ore 17.00 Esercitazioni pratiche
 - laboratorio teorico/pratico (in abbigliamento ginnico).
 Dott. Davide Sessa

Martedì 27 marzo 2018
 ore 14:30-18:30

E' necessaria la pre-iscrizione: <https://goo.gl/forms/2ltu9CWVmfHvNoJ>

REGISTRO ACCREDITAMENTO PER TECNICI FIDAL

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Campania

Seminario: "I lanci in rotazione"
Matera, 17 marzo 2018

 **CONVEGNO**
 FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
 Comitato Regionale BASILICATA
MATERA 17 MARZO 2018
 Hotel Nazionale - Via Nazionale 158/A

I LANCI IN ROTAZIONE
Relatore Prof. Francesco Angius
Tutor Lanci Settore Nazionale

- Ore 9.00 accreditamento dei partecipanti
- Ore 9.15 saluti del Presidente del C.R. Fidal Basilicata
- Ore 9.30 inizio lavori
- Ore 11.00 coffee break
- Ore 11.30 parte pratica sul campo
- Ore 13.00 termine lavori

Il convegno è valido per l'attribuzione di 0,5 crediti formativi per tecnici tesserati FIDAL.




Relatore: Francesco Angius

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Basilicata

Seminario: "Giovani atleti, lunghe distanze"
L'Aquila, 22 marzo 2018

Relazioni:

- Lo sviluppo del giovane atleta: una strada irta di insidie, **Claudio Mazzaufu**

- Conoscere, motivare, crescere: presupposti per un'atletica d'élite, **Roberto Bonomi**
- Il valore formativo dell'attività motoria e sportiva nella disabilità, **Maria Giulia Vinciguerra**

L'A. S. D. Atletica L'Aquila, nell'ambito della
 "Primavera dell'atletica a Montorio al Vomano",
 in collaborazione con l'Università degli studi dell'Aquila
 "Dip. S.C.A.B." Corso di Studio in Scienze Motorie
 organizza il

5° CONVEGNO
GIOVANI ATLETI, LUNGHE STRADE
 Fare sport nel rispetto delle tappe evolutive dei giovani atleti

Giovedì 22 marzo 2018 ore 16,45
 Aula Magna del Dipartimento di Scienze Umane - Viale Nizza 14 - AQ

PROGRAMMA
Ore 17,00 Saluti autorità
Intervengono:
Ore 17,30 Prof. Claudio Mazzaufu
 Università degli Studi dell'Aquila - Dip. di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologiche
 Corso di Laurea in Scienze Motorie - Coordinatore settore salti FIDAL Nazionale
 "Lo sviluppo del giovane atleta: una strada irta d'insidie"
Ore 18,15 Prof. Roberto Bonomi
 Allenatore Specialista Nazionale di atletica leggera - Settore Velocità ed Ostacoli
 "Conoscere...motivare...crescere - presupposti per un'atletica d'élite"
Ore 19,00 Prof.ssa Maria Giulia Vinciguerra
 Università degli Studi dell'Aquila - Dip. di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologiche
 Presidente Consiglio Area Didattica (CAD) - Corso di Laurea in Scienze Motorie
 "Il valore formativo dell'attività motoria e sportiva nella disabilità"
Ore 19,30 Chiusura lavori e consegna attestati

Coordina: **Angela Ciano - Giornalista**

La partecipazione al convegno è gratuita. Alle sessioni del Corso di Studio in Scienze Motorie dell'Università degli studi dell'Aquila sarà riconosciuta la C.D.S. La sessione di lavoro sarà effettuata secondo l'orario indicato. Per maggiori informazioni visitate il sito www.dipartimento.univaq.it o al telefono al numero verde 800 00 00 00. La sessione di lavoro sarà effettuata secondo l'orario indicato. Per maggiori informazioni visitate il sito www.dipartimento.univaq.it o al telefono al numero verde 800 00 00 00.

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Abruzzo, Atletica L'Aquila, Università degli studi de L'Aquila

Convegno: "Lo sviluppo della forza dalle categorie giovanili alle assolute nelle specialità delle corse, salti e lanci"
Santa Eufemia Terme (CZ), 24 marzo 2018

 
 Fidal Calabria e settore tecnico
Sabato 24 Marzo, Santa Eufemia Lamezia (CZ)
 Presso la Sede Regionale della Confagricoltura Calabria - via Giorgio Poma, 30.

Convegno
Lo sviluppo della forza dalle categorie giovanili alle assolute nelle specialità delle corse, salti e lanci.

Programma:
 Ore 9.30 - Accrediti
 Ore 9.45 - Saluti del Presidente Ignazio Vita.
 Ore 10.00 - Pasquale Mazzeo: cenni generali del Sistema Neuromuscolare.
 Ore 11.00 - Francesco Ripa: lo sviluppo della forza nelle gare di Corsa Veloce.
 Ore 12.00 - Maurizio Leone: lo sviluppo della forza nelle gare del Mezzo Fondo e Fondo.
 Ore 13.00 Colazione di lavoro
 Ore 14.15 - Vincenzo Caira: lo sviluppo della forza nei Salti.
 Ore 15.15 - Domenico Pizzimenti: lo sviluppo della forza nei Lanci.
Sessione pratica
 Ore 16.30 - Esercitazioni pratiche con il bilanciere, nelle rispettive specialità.

Per Motivazioni organizzative è necessaria la preventiva adesione al convegno, comunicando il proprio nominativo al CR Calabria all'indirizzo mail cr.calabria@fidal.it

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi.



Relazioni:

- Cenni generali del sistema neuromuscolare, **Pasquale Mazzeo**
- Lo sviluppo della forza nelle gare di corsa veloce, **Francesco Ripa**
- Lo sviluppo della forza nelle gare del mezzofondo e fondo, **Maurizio Leone**
- Lo sviluppo della forza nei salti, **Vincenzo Caira**
- Lo sviluppo della forza nei lanci, **Domenico Pizzimenti**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Calabria

Seminario: "Infortuni: traumatologia, rieducazione motoria, educazione alimentare e proposta di allenamento per un completo recupero"

Roma, 24 marzo 2018

 
SEMINARIO

Infortunio: traumatologia, rieducazione motoria, educazione alimentare e proposte di allenamento per un completo recupero.

Relatori:
 Piero Incalza, allenatore specialista - Alessandro Falcioni, fisiologo - Ezio Adriani, osteopata - Lidia Nevaloro, nutrizionista

Sabato 24 Marzo 2018
 Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito - Via degli Arditi, 1 - Cecchiopoli, ROMA

Programma del seminario
 ore 14:00 Accredito dei partecipanti
 ore 14:15 Apertura seminario
 ore 14:20 Ezio Adriani: infortunio - definizione, principali tipologie e traumatologia
 ore 14:50 Lidia Nevaloro: aspetti nutrizionali legati all'infortunio e alla sua prevenzione
 ore 15:20 Alessandro Falcioni: recupero dall'infortunio - mezzi e metodi
 ore 16:05 Piero Incalza: l'allenamento post-infortunio - considerazione generali, mezzi e metodi, proposte di allenamento
 ore 17:00 chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 21 Marzo 2018 al seguente indirizzo e-mail: Emmentest@fidallazio.it
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico.

Relazioni:

- Infortunio, definizione, principali tipologie e traumatologia, **Ezio Adriani**
- Aspetti nutrizionali legati all'infortunio e alla sua prevenzione, **Lidia Nevaloro**
- Recupero dall'infortunio: mezzi e metodi, **Alessandro Falcioni**
- L'allenamento post-infortunio: considerazioni generali, mezzi e metodi, proposte di allenamento, **Piero Incalza**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lazio

Seminario: "Analisi biomeccanica della partenza dai blocchi: tecnica e didattica"

Bari, 24 marzo 2018



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale PUGLIA

Hotel Majesty
Bari 24 marzo 2018 ore 18:00

Convegno

Analisi biomeccanica della partenza dai blocchi: tecnica e didattica

Relatore
Prof. Filippo Di Mulo
Allenatore Specialista responsabile settore velocità FIDAL

Moderatore
Prof. Domenico Altomare
Fiduciario Tecnico Regionale FIDAL Puglia

Valutazione equivalente a n° 0,5 Credito Formativo maturato

Relatore: **Filippo Di Mulo**

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Puglia

Convegno: "L'allenamento: nuove metodologie"

Torino, 24 marzo 2018



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale Torino

RICARICARE LE PILE... OLTRE L'ALLENAMENTO
(MARIA CHIARA MILARDI)

LO SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO SECONDO IL METODO POLARIZZATO
(ANTONIO DOTTI)

COSTO ISCRIZIONI 10 €
ISCRIZIONI A CP-TORINO@FIDAL.IT



CONVEGNO VALIDO PER L'ATTRIBUZIONE DI 0,5 CREDITI FORMATIVI

SABATO 24 MARZO 2018 ORE 10,00
SALA CONI - VIA GIORDANO BRUNO 191
10134 TORINO

atletica italiana

Relazioni:

- Ricaricare le pile: oltre l'allenamento, **Maria Chiara Milardi**
- Lo sviluppo dell'allenamento secondo il metodo polarizzato, **Antonio Dotti**

Organizzazione: Comitato Provinciale FIDAL Torino

Workshop: "Preparazione mentale nell'atletica leggera"

Perugia, 24 marzo 2018



WORKSHOP
Preparazione Mentale nell'Atletica Leggera

La Fidal Umbria organizza in data 24 Marzo 2018 un "Workshop" ad alta formazione sulla Preparazione Mentale nell'Atletica Leggera.

Programma:

- 14.30 - 15.30/16.30
- 16.30/16.45
- 16.45/18.15
- 18.15

Relatore e conferenzieri:
Comitato Regionale FIDAL

Prof. Luca Martina Pigliautale
Prof. Simone Caccari

Contenuti:
Ritorno e conferma tecniche
Comportamento atletico
Motivazione, concentrazione, emozione
Le tre leve strategiche dello sport
Conclusioni e chiusura Workshop
Consegna credito Fidal

Costo: La partecipazione del Centro Studi Fidal è gratuita. Il workshop è valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.

Al Workshop sono ammessi:
• Atleti di alto livello
• Allenatori di alto livello
• Tecnici di alto livello
• Relatori e relatori ospiti
• Relatori e relatori ospiti

Modalità d'iscrizione:
Per iscriversi è necessario inviare una mail a: maria.chiara.milardi@fidaltorino.it entro il 22/03/2018. La mail deve contenere il nome, cognome, indirizzo, numero di telefono, e-mail, e il numero di tessera Fidal.

Scade il 22/03/2018.
A richiesta di materiali presso la sede del Comitato Regionale FIDAL, o presso il Centro Studi Fidal, o presso il Comitato Regionale FIDAL.

Quota d'iscrizione:
La quota di partecipazione è di 10,00 € (comprensivi di materiale didattico).

Relatore: **Martina Pigliautale**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Umbria

Convegno: "Il lancio del martello: dal cadetto alle Olimpiadi"

Mariano Comense (CO), 25 marzo 2018



Il Settore Tecnico della FIDAL Lombardia, in relazione ai progetti tecnici del settore LANCI

organizza per
domenica 25 marzo 2018
c/o Centro Sportivo di Mariano Comense (CO)
Via S. Caterina da Siena, 9
accredito partecipanti ore 9:30 - inizio lavori ore 10:00

il CONVEGNO

Il lancio del martello dal Cadetto alle Olimpiadi
Analisi del percorso pluriennale di Silvia Salis



Una giornata intera totalmente dedicata a questa specialità, guidata da Walter Superina e suddivisa tra aula ed esercitazioni sul campo, con un programma davvero ricco di proposte (vedi retro del volantino per i dettagli)



ISCRIZIONI 13€ comprensive del contributo per il pranzo in comune (da pagare all'accredito) entro **lunedì 19 marzo** mandando una mail all'indirizzo fiduciariotecnico@fidal-lombardia.it

Contenuti:

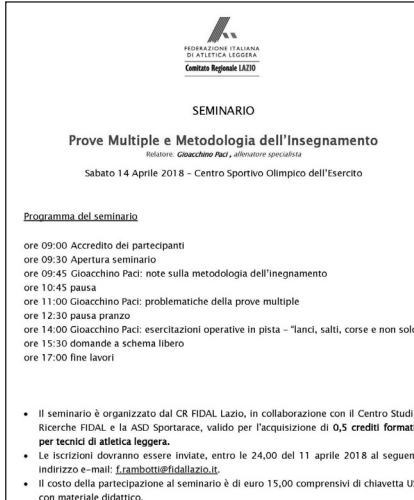
- Il progetto Giovani-Tecnici-Lanci
- Organizzazione dei mezzi dell'allenamento
- Analisi del percorso pluriennale di Silvia Salis
- Esercitazioni di base; evoluzione tecnica

Relatore: **Walter Superina**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lombardia

Seminario: "Prove multiple e metodologia dell'insegnamento"

Roma, 14 aprile 2018



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LAZIO

SEMINARIO

Prove Multiple e Metodologia dell'Insegnamento
Relatore: **Gioacchino Paci**, allenatore specialista

Sabato 14 Aprile 2018 - Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito

Programma del seminario

- ore 09:00 Accreditamento dei partecipanti
- ore 09:30 Apertura seminario
- ore 09:45 Gioacchino Paci: note sulla metodologia dell'insegnamento
- ore 10:45 pausa
- ore 11:00 Gioacchino Paci: problematiche delle prove multiple
- ore 12:30 pausa pranzo
- ore 14:00 Gioacchino Paci: esercitazioni operative in pista - "lanci, salti, corse e non solo"
- ore 15:30 domande a schema libero
- ore 17:00 fine lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL e la ASD Sportarace, valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24,00 del 11 aprile 2018 al seguente indirizzo e-mail: fidaltorino@fidallazio.it.
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico.

Contenuti:

- Note sulla metodologia dell'insegnamento
- Problematiche delle prove multiple
- Esercitazioni operative in pista: lanci salti corse e non solo

Relatore: **Gioacchino Paci**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Convegno: "Giornata di studio su sport e alimentazione"

Reggio Calabria, 16 aprile 2018

Relazioni:

- Nutrizione e allenamento: strategie combinate verso la performance nelle discipline di endurance, **Piero Incalza**
- Testimonianze di campioni dell'atletica leggera, **Giacomo Leone, Ottavio Andriani, Maurizio Leone**

LUNEDÌ 16 APRILE 2018, ORE 10.00
AULA MAGNA - UNIVERSITÀ DELLA CALABRIA

Giornata di studio su Sport e Alimentazione

Programma

10:00 - 10:30 **Rinfresco di Benvenuto**

10:30 - 10:45 **Saluti Istituzionali**
Prof. Gino Mirocle Crisci
Magnifico Rettore dell'Università della Calabria
Prof. Sebastiano Andò
Direttore del Dipartimento di Farmacia e Scienze della Salute e della Nutrizione
Prof. Luigi Antonio Morone
Coordinatore del Consiglio del Corso di Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione

10:45 - 11:30 **Relazione su "Nutrizione e allenamento: strategie combinate verso la performance nelle discipline di endurance"**
Dott. Piero Incalza
Docente a Contratto all'Università di Pavia e Tecnico Fidal

11:30 - 12:30 **Testimonianze di campioni dell'atletica leggera**
Giacomo Leone
Presidente del Comitato Regionale Fidal Puglia
Ottavio Andriani
Capo Settore Mezzofondo Fidal Puglia
Maurizio Leone
Capo Settore Mezzofondo Fidal Calabria

12:30 - 13:00 **Tavola rotonda e conclusioni**
Interventi dei rappresentanti nazionali e regionali della Fidal e del CONI, del Circolo Ricreativo Università della Calabria (CRUC) e dell'A.S.D. Cosenza K42

Moderatore: Ing. Alessandro Vitale
Dipartimento di Ingegneria Civile
Rettore del polo per il CRUC

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi Fidal.

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Calabria, Università della Calabria

Workshop: "Il salto con l'asta" Amelia (PG), 21 aprile 2018

Relazioni:

- Introduzione al salto con l'asta, esercitazioni ed avvio tecnico, **Giacomo Befani**
- Elementi di acrobatica e preacrobatica per l'atletica leggera, **Antonella Piccotti**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Umbria

IL SALTO CON L'ASTA
21 APRILE 2018

PROGRAMMA
15:00-16:15
PROF. GIACOMO BEFANI
INTRODUZIONE AL SALTO CON ASTA, ESERCITAZIONI ED AVVIO TECNICO

16:15-16:30
PAUSA

16:30-18:00
PROF.SSA ANTONELLA PICCOTTI
ELEMENTI DI ACROBATICA E PREACROBATICA PER L'ATLETICA LEGGERA

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale UMBRIA

WORKSHOP GRATUITO CON CREDITO 0,5
per info e iscrizioni: workshopumbria@libero.it

AMELIA
IMPIANTO SPORTIVO "ALDO PAGLIARICCI"
LOCALITÀ PATICCHI
Comune di Amelia

Seminario: "Salto con l'asta e salto in lungo"

Castelporziano (RM), 21 aprile 2018

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LAZIO

SEMINARIO

"Salto con l'asta e salto in lungo"
considerazioni generali sulla fase di stacco e modalità di allenamento sia per le categorie promozionali che per quelle evolute.

Relatori:
Fabio Pilori, allenatore specialista - Andrea Matarazzo, allenatore specialista

21 Aprile 2018
Centro Polisportivo Fiamme Gialle - Via Crociana, 120 - Castel Porziano Roma

Programma del seminario

ore 17:00 Accreditamento dei partecipanti.
ore 17:15 Apertura seminario
ore 17:30 Fabio Pilori: Salto con l'Asta - dalle categorie promozionali a quelle più evolute: avviamento, consolidamento e perfezionamento tecnico
ore 18:30 pausa
ore 18:45 Andrea Matarazzo: fase di stacco dei salti in estensione - attività d'élite
ore 19:45 chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le ore 24,00 del 18 aprile 2018 al seguente indirizzo e-mail: tecnico.lazio@fidallazio.it.
- La partecipazione al seminario è comprensiva di chiavetta USB con materiale didattico.

Relazioni:

- Salto con l'asta: dalle categorie pro-

mozionali a quelle più evolute, **Fabio Pilori**

- Fase di stacco dei salti in estensione - Attività d'élite, **Andrea Matarazzo**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Seminario: "Cresciamo educati" Roma, 20 maggio 2018

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale LAZIO

SEMINARIO

"Cresciamo Educati"
L'educazione motoria di base nelle categorie esordienti: principi generali teorici e proposte metodologiche pratiche.

Relatori:
Luca Zanoni, Allenatore, Vincenzo Scipione, Allenatore Specialista, Giorgio Carbonaro, Tecnico della Sport

Domenica 20 Maggio 2018
Centro Sportivo Olimpico dell'Esordiente - Via degli Ardeati, 1 - Cecchiopoli ROMA

Programma del seminario

ore 09:15 Accreditamento dei partecipanti
ore 09:30 Apertura seminario
ore 09:45 Giorgio Carbonaro: considerazioni preliminari sull'attività motoria nelle fasce di età giovanili
ore 10:15 Luca Zanoni e Vincenzo Scipione: le categorie esordienti: principi teorici generali dell'educazione motoria di base
ore 11:30 Luca Zanoni e Vincenzo Scipione: le categorie esordienti: proposte metodologiche pratiche sul campo per l'educazione motoria di base
ore 13:00 chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24,00 del 16 Maggio 2018 al seguente indirizzo e-mail: f.rambotti@fidallazio.it.
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico.

Relazioni:

- Considerazioni preliminari sull'attività motoria nelle fasce di età giovanili, **Giorgio Carbonaro**
- Le categorie esordienti: principi teorici generali dell'educazione motoria di base, **Luca Zanoni, Vincenzo Scipione**
- Le categorie esordienti: proposte metodologiche pratiche sul campo per l'educazione motoria di base, **Luca Zanoni, Vincenzo Scipione**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lazio

Analisi e ricerche

Continua dal numero precedente la pubblicazione dei **grafici relativi all'andamento delle prestazioni dei TOP atleti italiani nelle discipline olimpiche** (eccezion fatta per la marcia 50km).

Si ricorda che l'andamento della prestazione del primo atleta in graduatoria risulta essere fortemente dipendente dalla presenza, o assenza, di un singolo atleta particolarmente

performante, mentre l'andamento del decimo atleta mostra più chiaramente quale sia il livello medio ed il trend di prestazione dei TOP atleti del nostro paese.

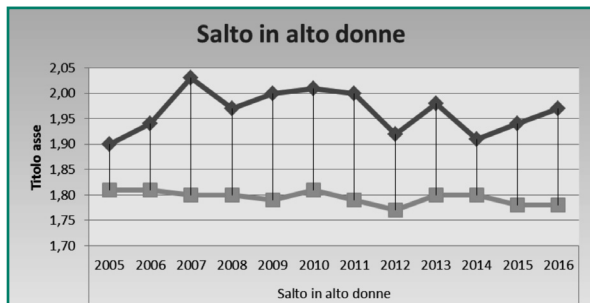
Di seguito troverete i grafici con gli andamenti con due tabelle riassuntive.

Maschile	1°	10°
100m	≈	=
200m	≈	=
400m	≈	+
800m	(≈)	-
1500m	-	+
5000m	+	= +
10000m	+	= (-)
110hs	=	=
400hs	+	+
Salto in Alto	= +	= +
Salto in Lungo	-	=
Salto Triplo	+ =	(+)
Getto del Peso	≈ +	=
Lancio del Disco	=	(-)
Lancio del Martello	-	= -
Lancio del Giavellotto	+	=
Prove Multiple	=	(-)
Maratona	-	- =
Marcia 20Km	≈	+

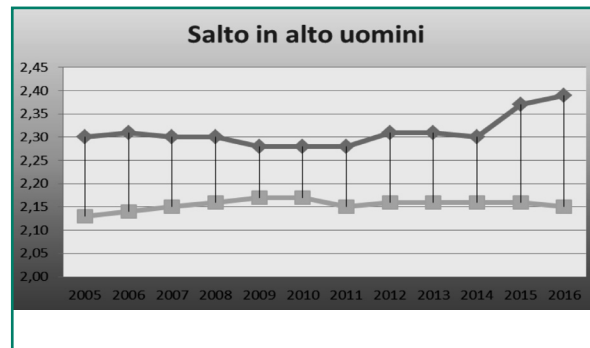
Femminile	1°	10°
100m	≈	=
200m	≈	(+)
400m	≈≈	+
800m	= -	(-) (+)
1500m	=	= -
5000m	-	=
3000st	-	=
10000m	+	≈ -
100hs	= + -	=
400hs	+	- +
Salto in Alto	≈	=
Salto in Lungo	=	(+)
Salto Triplo	-	(-)
Getto del Peso	-	=
Lancio del Disco	≈	=
Lancio del Martello	(-)	(+)
Lancio del Giavellotto	-	=
Prove Multiple	= -	= -
Maratona	=	≈
Marcia 20Km	=	=

Legenda: = costante, ≈ variabile, + miglioramento, - peggioramento, (+)/(-) leggero miglioramento/peggioramento, ++/- grande miglioramento/peggioramento. Più simboli in sequenza indicano una diversa tipologia di andamento nel corso degli anni.

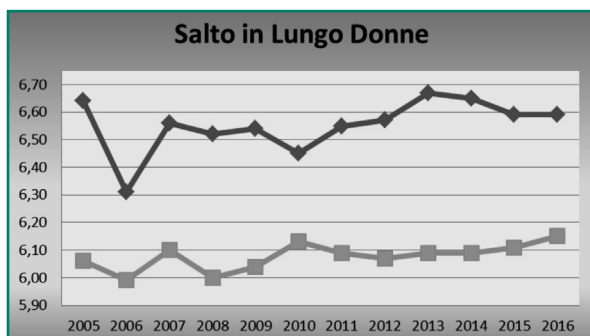
Andamenti per Salti e Prove Multiple



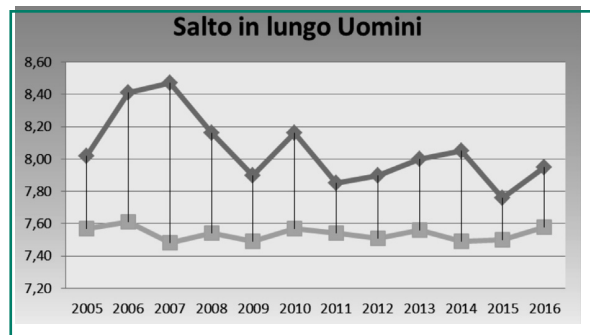
Salto in alto donne: si è allargata la forbice a vantaggio della prima rispetto alla decima, ma con trend discontinuo.



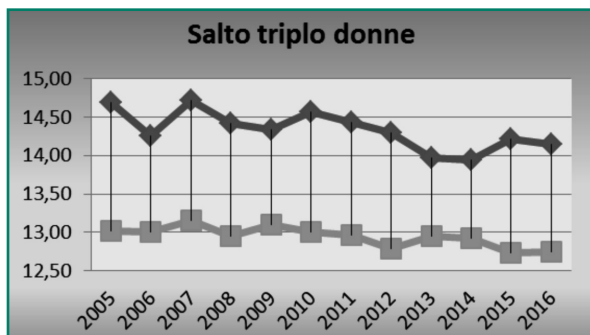
Salto in alto uomini: Le prestazioni del primo e del decimo risultano essere stabili, fatta eccezione per gli ultimi 2 anni.



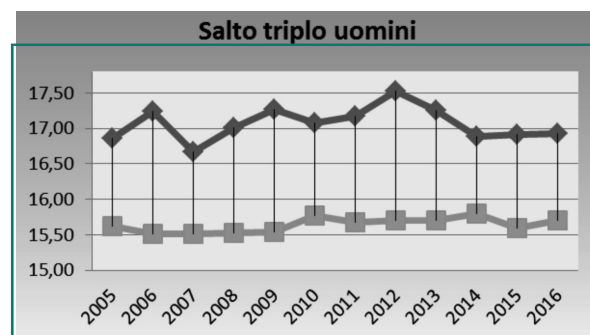
Salto in lungo donne: Le prestazioni sono quasi sempre parallele.



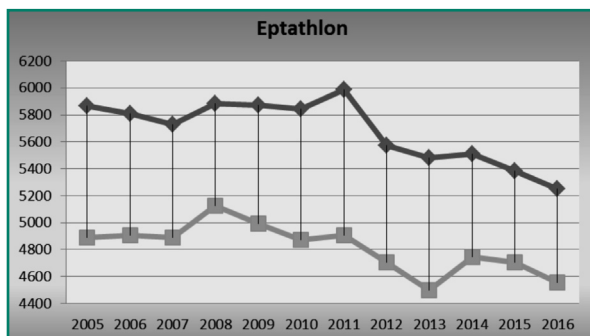
Salto in lungo uomini: i trend sono quasi totalmente diversificati. **Il decimo è costante**



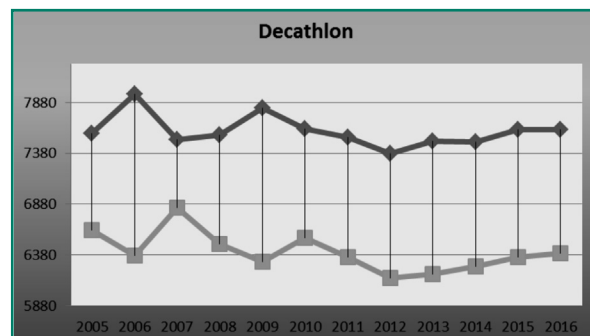
Salto triplo donne: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).



Salto triplo uomini: i trend sono solo leggermente paralleli.

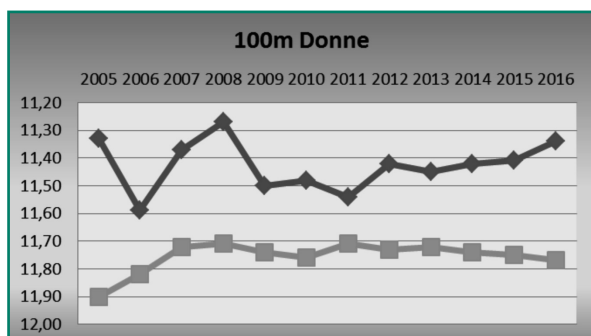


Eptathlon: i trend sono solo leggermente paralleli.

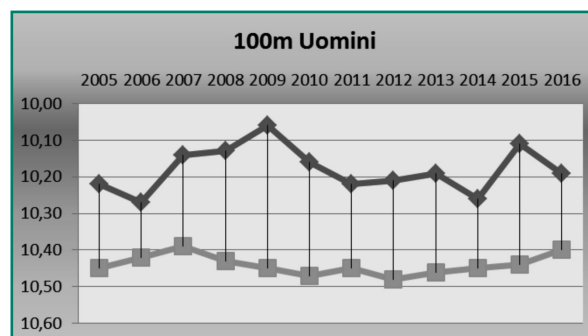


Decathlon: i trend sono solo quasi sempre paralleli.

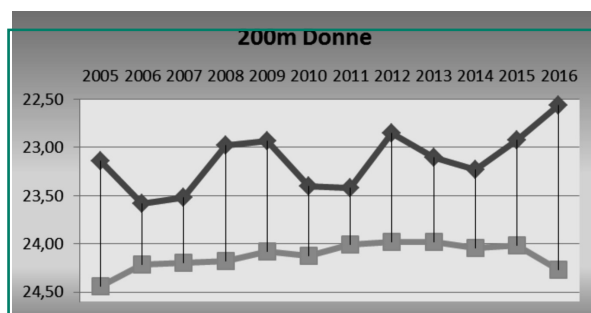
Andamenti per velocità e ostacoli



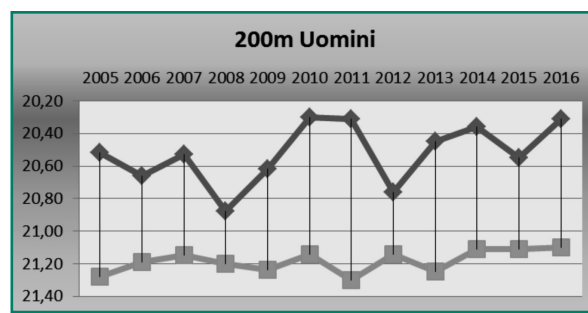
M 100 donne: tranne che nei primi anni i trend sono divergenti.



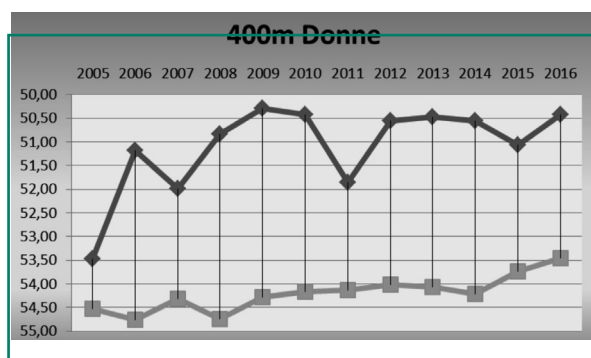
M 100 uomini: abbastanza divergenti.



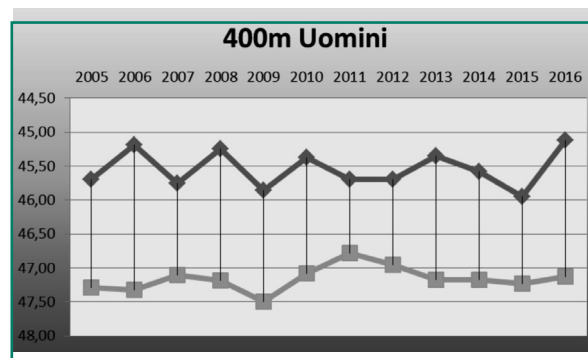
M 200 donne: i trend sono quasi totalmente divergenti.



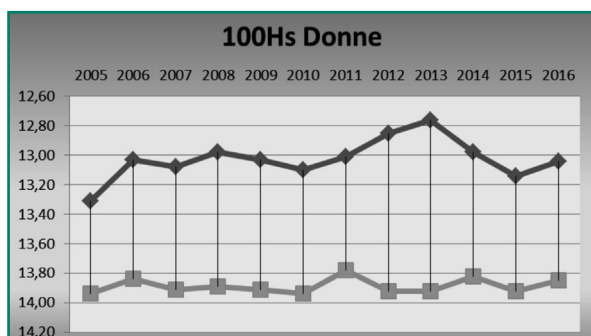
M 200 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.



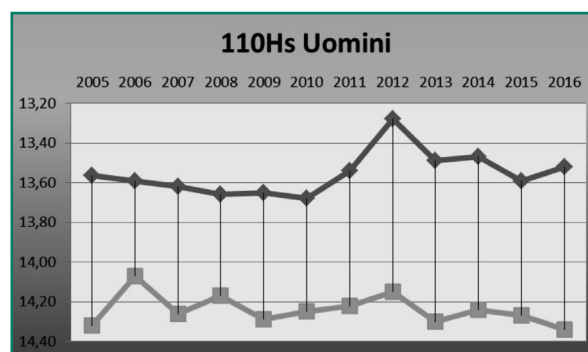
M 400 donne: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).



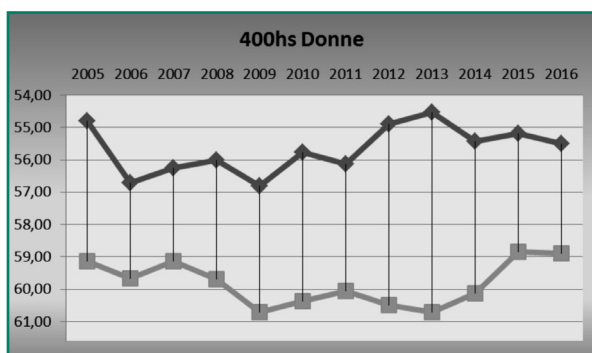
M 400 uomini: i trend sono solo paralleli solo in parte.



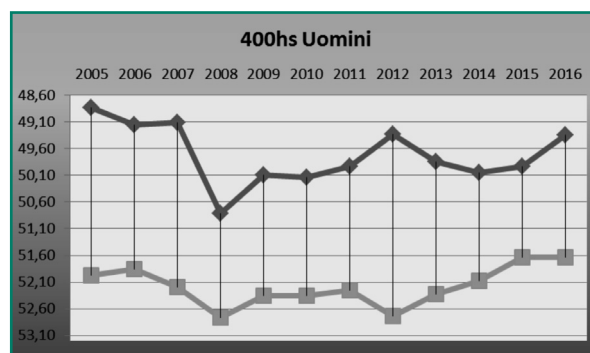
M 100hs: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).



M 110hs: i trend sono solo paralleli solo in parte.

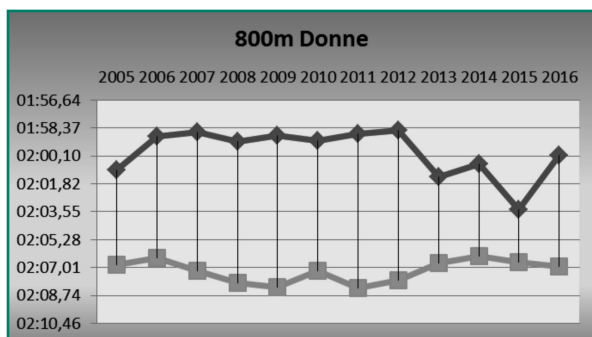


M 400hs donne: i trend sono divergenti (esclusi alcuni anni).

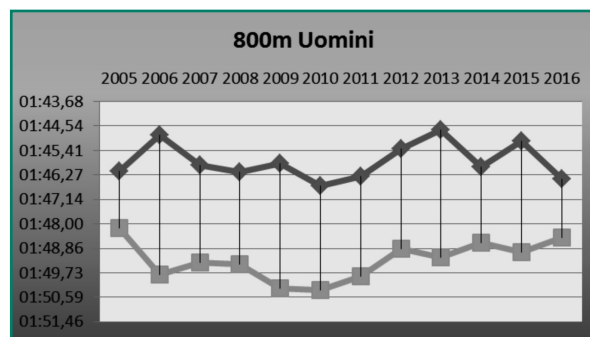


M 400hs uomini: i trend sono solo paralleli solo in parte.

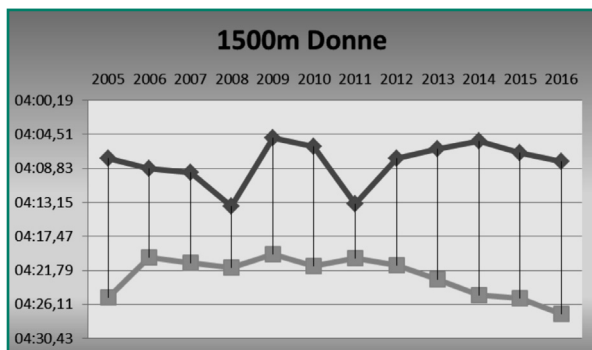
Andamenti per il mezzofondo



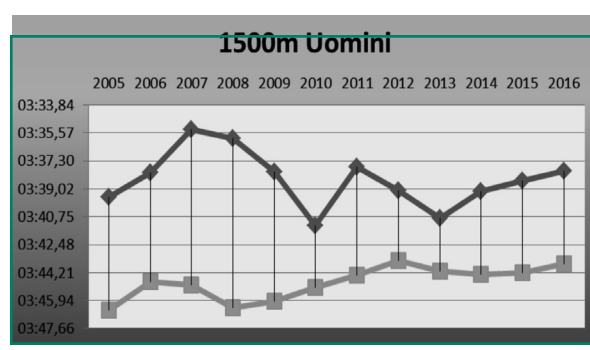
M 800 donne: i trend sono divergenti.



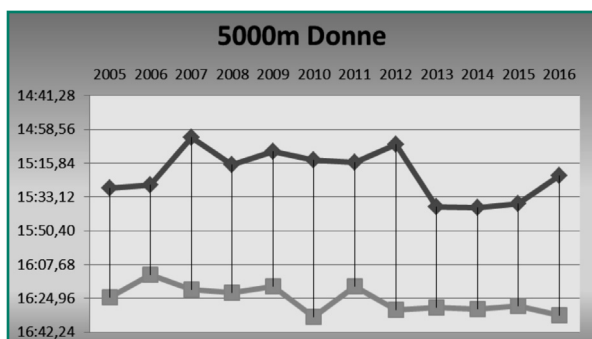
M 800 uomini: quasi sempre paralleli.



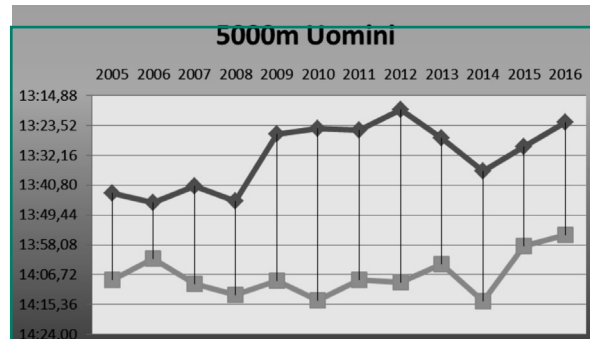
M 1500 donne: i trend sono quasi totalmente divergenti.



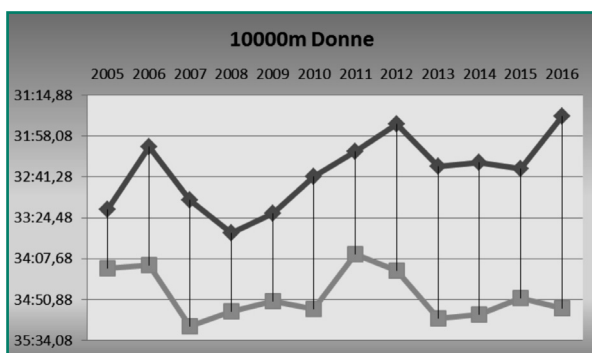
M 1500 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.



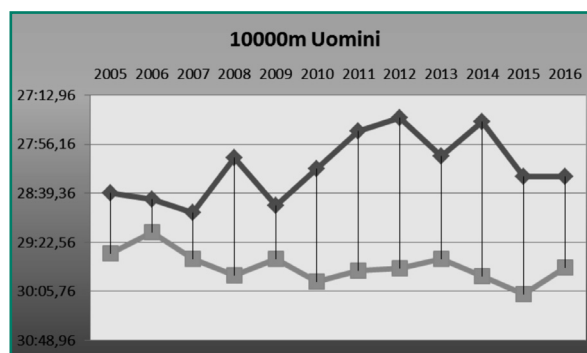
M 5000 donne: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).



M 5000 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.

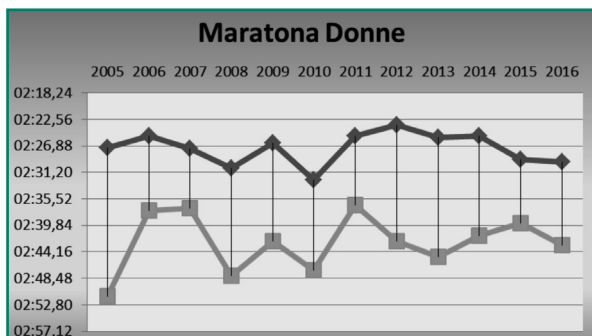


M 10000 donne: i trend sono quasi totalmente divergenti.

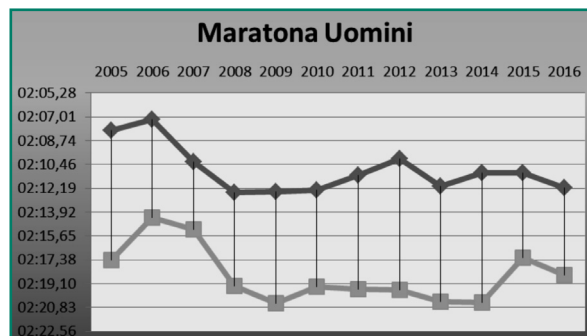


M 10000 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.

Andamenti per marcia e maratona



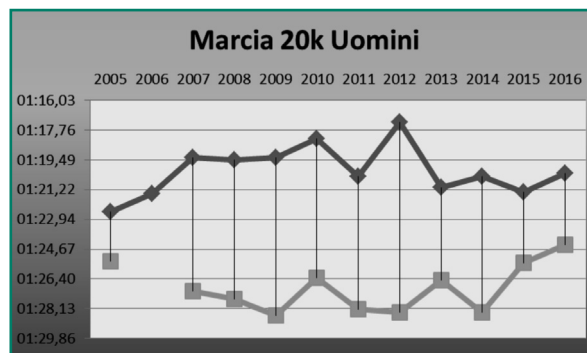
Maratona donne: i trend sono in parte paralleli.



Maratona uomini: i trend sono quasi totalmente paralleli.

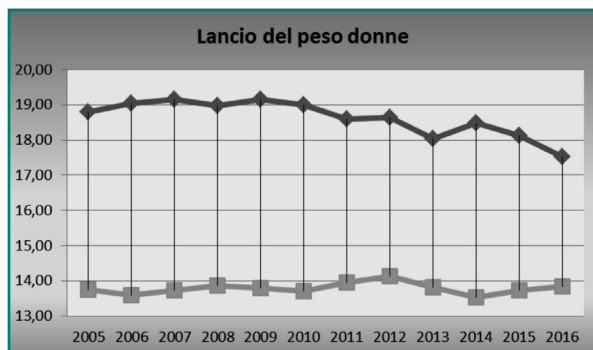


Marcia km20 donne: i trend sono in parte paralleli.

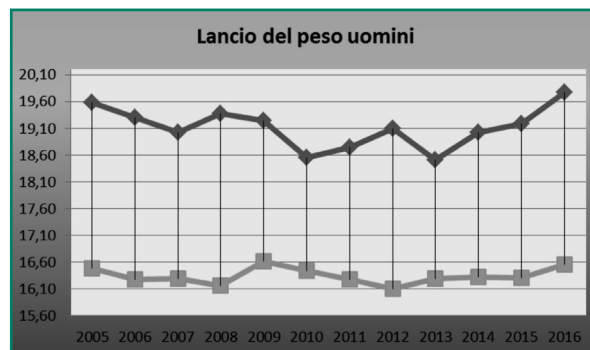


Marcia km20 uomini: i trend sono in parte paralleli.

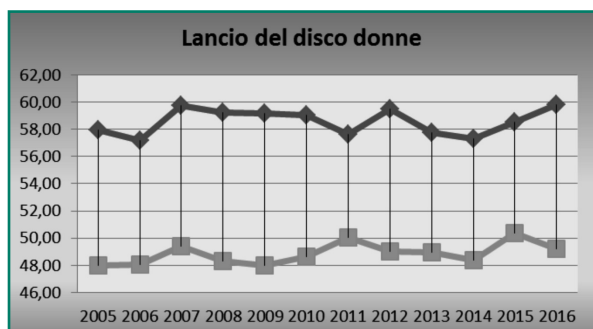
Andamenti per i lanci



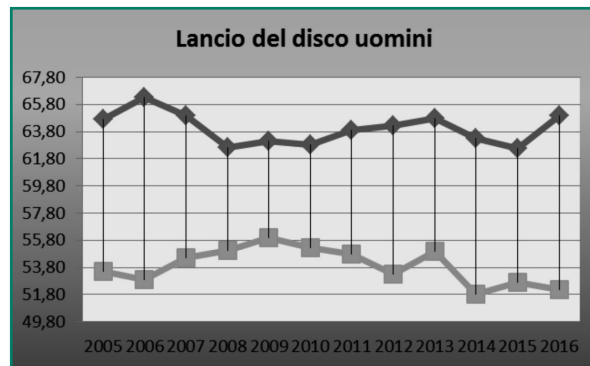
Peso donne: tranne che nei primi anni i trend sono divergenti. **Il decimo è costante**



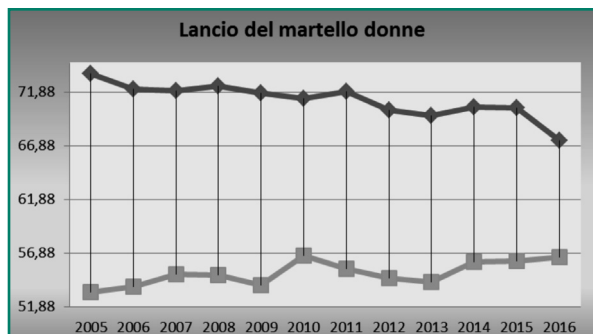
Peso uomini: quasi sempre paralleli.



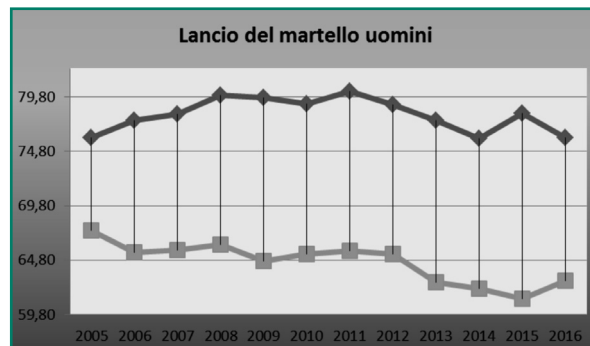
Disco donne: i trend sono quasi totalmente diversificati.



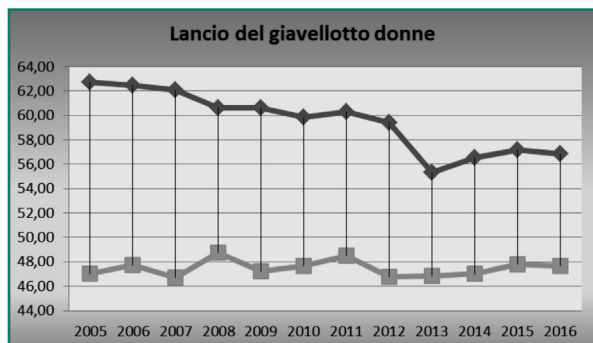
Disco uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.



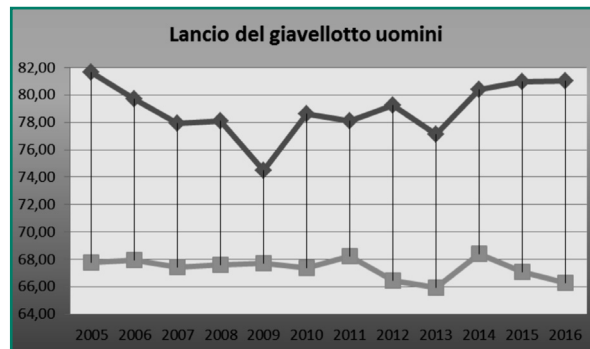
Martello donne: i trend sono paralleli (esclusi alcuni anni).



Martello uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.



Giavellotto D: i trend sono in parte divergenti.



Giavellotto U: i trend sono quasi totalmente divergenti.

CONFRONTO TRA IL PEAK PERFORMANCE DEL VO_2 SU NASTRO TRASPORTATORE MOTORIZZATO E QUELLO NON MOTORIZZATO

(Comparison of VO_2 peak performance on a motorized vs. a non motorized treadmill)

Morgan A.L., Laurent C.M. e Fullenkamp A.M.

J Strength Cond Res 30(7): 1898-1905, 2016

Abstract. Nonostante la crescita di popolarità dei treadmill non motorizzati (NMTs), esistono pochi dati sulle risposte durante esercizio su questo attrezzo, che invece sarebbe importante avere per la prescrizione di un esercizio appropriato. Il proposito di questo studio è stato quello di valutare le risposte fisiologiche e percettive durante un test a picchi graduati (GXTs) su un treadmill motorizzato (MT) vs. NMT. I volontari (12 uomini e 12 donne tra i 18 e i 35 anni) hanno eseguito 2 sessioni di GXT (1 MT ed 1 NMT). I gas respiratori e la frequenza cardiaca (HR) sono stati raccolti ogni minuto, la risposta percettiva è stata valutata (scala di Borg della percezione dello sforzo[RPE]) durante gli ultimi 10s di ciascun stage. La valutazione del picco (VO_2 , HR, velocità,...) è stata determinata durante gli ultimi 10 s di ciascun test; la soglia ventilatori a (VT) è stata valutata usando il metodo della V-slope. Il confronto t-tests delle variabili misurate ad ogni stage del GXT identificano valori significativamente maggiori nel NMT per il VO_2 del 83% del tempo, HR del 67% del tempo, e RPE del 25% del tempo. Eppure stranamente, né il picco di VO_2 (48.6 ± 9.2 ml·kg·min⁻¹ vs 47.8 ± 8.9 ml·kg·min⁻¹), né il picco di HR (185 ± 9 b·min⁻¹ vs 188 ± 10 b·min⁻¹), né il VT (72.7 ± 5.7 % vs 73.8 ± 5.4 %) sono risultati essere differenti nel confronto tra MT e NMT. Comunque, sono state riscontrate differenze significative tra i test NMT e MT sul tempo di esaurimento ($9:55 \pm 1:49$ vs $12:05 \pm 2:48$; $p < 0.01$) e sul picco di velocità (8.0 ± 0.9 mph vs 9.2 ± 1.4 mph; $p < 0.01$). Pertanto, nonostante i picchi ottenuti risultano essere simili nelle due differenti sessioni di NMT e MT, la maggioranza dei dati submassimali risulta essere statisticamente differente tra le sessioni. Queste differenze sono importanti quando si compone un allenamento sulla base dei carichi submassimali valutati da test NMT che possono essere non opportunamente sovrastimati o sottostimati all'intensità corrispondente durante l'allenamento.

Parole-chiave: biologia ed allenamento /Max VO_2 / studi e statistiche

ATTENDIBILITÀ E VALIDITÀ INTERNA ED ESTERNA DELL'APPLICAZIONE 'MY JUMP' PER MISURARE DIFFERENTI TIPI DI AZIONI IN ATLETI ED ATLETE ALLENATI

(Intersession and intrasession reliability and validity of the My Jump app for measuring different jump actions in trained male and female athletes)

Gallardo-Fuentes F., Gallardo-Fuentes J., Ramirez-Campillo R., Balsalobre-Fernandez C., Martinez C., Caniunqueo A., Canas R., Banzer W., Loturco I., Nakamura F.Y. e Izquierdo M.

J Strength Cond Res 30(7): 2049-2056; 2016

Abstract. Il proposito di questo studio era quello di analizzare la validità ed affidabilità dell'app per iPhone chiamata My Jump per misurare un salto in basso da 40cm (DJs), un salto con contromovimento (CMJs) e squat jump (SJJs). Per questo, 21 atleti maschi e femmine (anni 22.1 ± 3.6) hanno effettuato 5 DJs, CMJs, SJJs massimali in 2 giorni separati, che sono stati valutati con l'utilizzo di una pedana a contatto e dell'app My Jump, sviluppato per calcolare l'altezza del salto ed il tempo di volo usando l'High-speed video recording dell'iPhone. Sono stati comparati un totale di 630 salti utilizzando il coefficiente di correlazione interclasse (ICC), il plots Bland-Altman, il prodotto del coefficiente di correlazione di Pearson (r), alpha di Cronbach (α) e il coefficiente di variazione (CV). Vi è stato quasi un perfetto accordo tra le misure degli strumenti in tutte le misure dei salti in elevazione (ICC= 0.97-0.99), con nessuna differenza tra gli studenti ($p > 0.05$, che significa una differenza di 2 cm). In più sono state osservate correlazioni perfette tra le misure degli strumenti per SJJs, CMJs e DJs ($r = 0.96-0.99$). My Jump ha dimostrato una buonissima affidabilità nella stessa sessione ($\alpha = 0.94-0.99$; CV=3.8-7.6) e un'affidabilità tra giorni diversi ($r = 0.86-0.95$) per SJJs, CMJs e DJs in tutti i soggetti. Perciò, l'app per iPhone chiamata My Jump fornisce dati affidabili nella stessa sessione ed in sessioni differenti, bene così come le misure dell'altezza durante salti con accorciamento muscolare a ciclo veloce (DJs) e lento (CMJs), e durante azioni muscolari esplosive con azioni solo concentriche (SJJs), in entrambi i sessi a confronto con una piattaforma a contatto professionale.

Parole-chiave: capacità di salto / analisi caratteristiche statistiche /applicazione 'my jump'

EFFETTO DEL LIVELLO DI PRESTAZIONE SULLA PREDIZIONE DELLE PERFORMANCE DI MEZZOFONDO UTILIZZANDO UN NOMOGRAMMA

(Effect of performance level on the prediction of middle-distance-running performances using a nomogram)

Tabben M., Bosquet L. e Couart J.B.

Int. J. Sp. Phy. Per. 2(5): 623-626 (2016)

Abstract. *Scopo:* Questo studio ha esaminato la validità e l'accuratezza delle predizioni della performance di mezzofondo, in base al livello di performance, in atleti maschili, ottenuti dal nomogramma di Mercier. *Metodi:* Sono stati esaminati i ranking ufficiali francesi di atletica nelle gare di 3.000, 5.000 e 10.000 metri dal 2006 al 2014. Il livello di

performance è stato determinato dalla tabella ufficiale della “Federzión Francaise d’Atletisme”, e i corridori sono stati divi in 3 gruppi (basso, moderato ed alto livello). Solo i corridori che hanno corso tutte e 3 le distanze nello stesso anno sono stati inclusi (n=443). Ogni performance di ciascuna distanza è stata predetta utilizzando il nomogramma a partire dalle altre 2 performance. **Risultati:** Non sono state riscontrate differenze negli atleti di basso e medio livello ($0.02 \leq \text{effect size [ES]} \leq 0.06$, 95% limits of agreement [LoA] $\leq 6\%$). Di contro, è stata riscontrata una piccola differenza negli atleti d’alto livello ($P < 0.01$, $0.23 \leq \text{ES} \leq 0.45$, 95% LoA $\leq 11.6\%$). **Conclusioni:** Lo studio conferma la validità del nomogramma di predire la performance di corsa su pista con un alto livello d’accuratezza, ad eccezione dei corridori maschili d’alto livello (nazionale o internazionale). Conseguentemente, le predizioni del nomogramma posso essere utilizzate nei programmi d’allenamento (es. per prescrivere tempi di corsa con velocità d’allenamento realistiche) e gare (es. per pianificare un tempo di passaggio realistico per ricercare la miglior performance).

Parole-chiave: mezzofondo / statistica / previsione dei risultati / omogramma

INCREMENTI SULLA PRESTAZIONE DEL TEST ANAEROBICO WINGATE CON IPERVENTILAZIONE

(Enhancement on Wingate anaerobic test performance with hyperventilation)

Leithauser R.M., Boning D., Hutler M. e Beneke R.

Int. J. Sp. Phy. Per. 2(5): 627-634 (2016)

Abstract. Le procedure di alcalinizzazione metabolica di relativa lunga durata, come l’ingestione di bicarbonato, hanno il potenziale di incrementare la performance nelle gare da velocità prolungata e mezzofondo. In pochi minuti, l’iperventilazione può indurre alcalosi respiratoria. Comunque, gli effetti corrispondenti sulla performance sono assenti o equivocabili. **Scopo:** Testare un potenziale incremento di performance a seguito di alcalosi respiratoria in un Test Anaerobico di Wingate 30s (WAnT). **Metodi:** 10 uomini (mean \pm SD età: 26.6 ± 4.9 anni, statura: 184.4 ± 6.1 cm, massa corporea (test1) 80.7 ± 7.7 kg, massa corporea (test2) 80.4 ± 7.2 kg, Picco uptake ossigeno 3.95 ± 0.43 L/min) hanno eseguito 2 WAnT, 1 con e 1 senza il programma standardizzato di iperventilazione di 15min pre-WAnT, in ordine casuale, a distanza di 1 settimana. **Risultati:** Comparati con le condizioni di controllo, iper ventilazione riduce (tutte $P < 0.1$) pCO₂ (40.5 ± 2.8 Vs 22.5 ± 1.6 mmHg) e HCO₃⁻ (25.5 ± 1.7 Vs 22.7 ± 1.6 mmol/L) ed incrementa (tutte $P < .01$) pH (7.41 ± 0.01 Vs 7.61 ± 0.03) e lattato di base (1.4 ± 1.4 Vs 3.2 ± 1.6 mmol/L) pre-WAnT con un effetto ergogenico nel WAnT sulla potenza media (681 ± 41 Vs 717 ± 44 W) e sull’energia metabolica totale (138 ± 12 Vs 144 ± 13 kJ) basato su un’incremento d’energia glicolitica (81 ± 13 Vs 88 ± 13 kJ). **Conclusioni:** Alcalosi ventilatori indotta da iperventilazione può incrementare la performance del WAnT su bici quanto come si è constatato dopo ingestione di bicarbonato.

Parole-chiave: medicina dello sport / potenza anerobica / Wingate test / iperventilazione

ANALOGIE E DIFFERENZE NEI MODELLI DEI RITMI DI CORSE SU STRADA DI ULTRA-DISTANZE DI 161 E 100 KM

(Similarities and differences in pacing patterns in a 161Km and 101Km ultra-distance road race)

Tan P.L.S., Tan F.H.Y e Bosch A.N.

J Strength Cond Res 30(8): 2145-2155; 2016

Abstract. Lo scopo di questo studio era quello di stabilire e comparare il modello di passo (pacing patterns) di atleti veloci e lenti che hanno completato una ultra-matrona tropicale. I dati sono stati raccolti dall’ultra maratona di Craze eseguita il 22 ed il 21 settembre 2012 e 2013, rispettivamente. Coloro che hanno completato la 161km (N=47) e la 101km (N=120) sono stati divisi in tre categorie (gruppi A-C) sulla base del tempo d’arrivo. Di tutti, sono stati registrati 17 (161km) e 11 (101km) tempi di passaggio ed è stata calcolata la velocità media di corsa in ogni segmento di distanza. La velocità di corsa del primo segmento è stata normalizzata a 100, con conseguente aggiustamento delle successive frazioni. La velocità di corsa degli ultimi 5km è stata calcolata rispetto il passo medio di corsa per stabilire la presenza di uno sprint finale. Un profilo di passo a “campana inversa” (reverse J-shaped) è stato riscontrato in tutte le categorie di entrambe le distanze e solo il 38% degli atleti ha eseguito uno sprint finale. Nelle categorie del 101km, in comparazione con i gruppi B e C, il gruppo A ha mantenuto un passo più costante ($p = 0.013$ e 0.001 , rispettivamente) ed hanno completato la gara ad una percentuale significativamente più alta della velocità di partenza ($p = 0.001$ e 0.001 , rispettivamente). I dati descrittivi inoltre rivelano che i migliori 5 hanno messo in luce un “effetto gregge” per restare insieme ai primi corridori nella porzione iniziale di gara. Questi risultati dimostrano che per eseguire un miglior passo, gli ultra-maratoneti ricreazionali possono adottare una partenza a velocità più sostenibile, con minor numero di atleti competitivi settano obbiettivi di performance realistici rispetto ai corridori competitivi con specifici obbiettivi di tempo che corrono in “branco” allo stesso passo.

Parole-chiave: metodologia / tattica / didattica / ritmo di corsa / ultramaratona

DISPOSITIVO PORTATILE PREDITTIVO DELLA SOGLIA LATTATO È VALIDO E ATTENDIBILE NEI RUNNER

(Wearable lactate threshold predicting device is valid and reliable in runners)

Borges N.R. e Driller M.W.

J Strength Cond Res 30(8): 2212-2218; 2016

Abstract. Uno strumento accessibile commercialmente acclamato come il primo dispositivo portatile predittivo della soglia lattato (WLT) al mondo, che utilizza la tecnologia LED “near-infrared”, è appena entrato sul mercato. Lo scopo di questo studio era quello di determinare i livelli di concordanza tra il carico di lavoro alla soglia lattato derivante dal WLT e i calcoli dei tradizionali metodi della soglia lattato

(LT) e l'affidabilità inter- ed intra- misura del WLT. 14 (7 maschi e 7 femmine; media \pm SD; età: 18-45 anni; statura: 169 \pm 9cm; massa: 67 \pm 13Kg; VO₂ max: 53 \pm 9 ml·kg⁻¹·min⁻¹) soggetti compresi tra attivi ricreazionalmente ad atleti altamente allenati, hanno eseguito un test incrementale ad esaurimento su treadmill. I campioni di lattato ematico sono stati raccolti alla fine ed in ogni stage di 3 minuti durante il test per determinare la soglia lattato utilizzando 5 metodi tradizionali dall'analisi del lattato ematico che poi è stata comparata con il valore predetto dal WLT. In una sottogruppo della popolazione (n=12), sono stati eseguiti prove ripetute per determinare sia l'inter- che l'intra-affidabilità del WLT. Il coefficiente di correlazione interclasse (ICC) ha trovato una correlazione alta fino a veramente alta tra il WLT e i metodi tradizionali (ICC>0.80), con TEMs e differenze medie comprese tra 3.9-10.2% e 1.3-9.4%. Entrambe l'inter- e l'intra- affidabilità sono risultate con valori altamente riproducibili e comparabili (CV<1.2%, TEM<0.2km·h⁻¹; ICC>0.97). Questo studio suggerisce che il WLT è uno strumento pratico, affidabile e non invasivo per predire il LT nei corridori.

Parole-chiave: *valutazione / lattato / dispositivo portatile / runner*

EFFETTI ACUTI DI DIFFERENTI METODI DI STRETCHING E DI RISCALDAMENTO SPECIFICO SULL'ARCHITETTURA MUSCOLARE E LA PRESTAZIONE SPORTIVA

(Acute effects of different methods of stretching and specific warm-ups on muscle architecture and strength performance)

Sà M.A, Matta T.T., Carneiro S.P., Araujo C.O., Novaes J.S. e Oliveira L.F.

J Strength Cond Res 30(8): 2324-2329; 2016

Abstract. Lo scopo di questo studio era quello di indagare sugli effetti acuti di 2 interventi di allungamento, facilitazione di percezione neuromuscolare (PNF) e l'allungamento passivo statico (PSS), e un riscaldamento specifico (SW) sulla forza e l'architettura dei muscoli vasto laterale e bicipite femorale in una seguente performance della sessione di allenamento di forza (STS). Le immagini ad ultrasuoni del muscolo scheletrico sono state acquisite da 9 uomini prime ed immediatamente dopo l'allungamento o SW, e 10 minuti dopo un STS. L'STS consisteva nei seguenti esercizi: Leg extension, leg curl, leg press e hack machine squat. I risultati del PNF sono risultati decrementanti la performance in tutte le situazioni. Il PSS e SW hanno aumentato la performance per la leg press rispetto al PNF ed al controllo (CSs). Per l'hack machine squat, SWs è risultata migliore in performance rispetto alla condizione d'allungamento. La lunghezza dei fasci del vasto laterale (FL) è aumentata dopo STS per PNF. Il muscolo bicipite femorale ha mostrato un aumento di angolo di pennazione 10 minuti dopo il STS per PSS; il FL è aumentato immediatamente dopo PSS per poi diminuire 10 minuti dopo il STS per PSS. Per i nostri risultati, il SWs potrebbe migliorare la performance prima del STSs, mentre il PNF non sarebbe prescrivibile perché condizionerebbe negativamente la performance successiva. Questi risultati possono aiutare i professionisti della salute nella prescrizione di esercizi di forza.

Parole-chiave: *biologia ed allenamento/ mobilità articolare / flessibilità / metodi / stretching*