

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

Relatori: Giorgio Rondelli, Renato Canova

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Lombardia, Ass. Officina Atletica

Seminario: "Scienze motorie per l'età evolutiva"

Foggia, 8 gennaio 2018

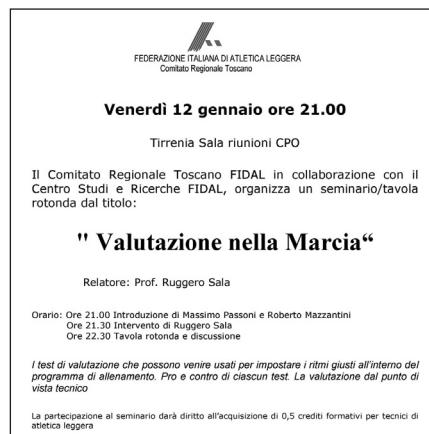
Relatori: Aureliano Pacciolla, Domenico Di Molfetta, Antonio Mazzilli, Rino Palmieri, Carmine Ricci

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Puglia, Comitato Regionale CONI Puglia



Seminario: "Valutazione nella marcia"

Tirrenia (PI), 12 gennaio 2018



Relatore: Ruggere Salvi

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Toscana

Convegno tecnico per il 41° cross Villa Lagarina

Villa Lagarina (TN), 20 gennaio 2018



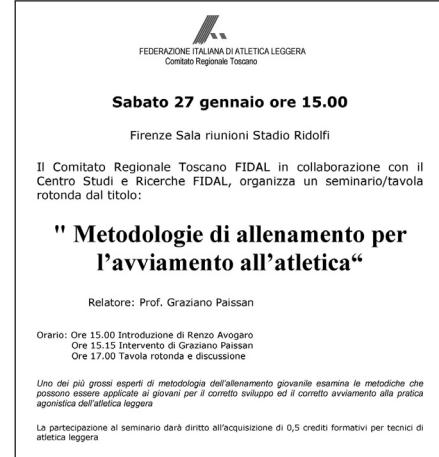
Relazioni:

- 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 aprile 2010

Firenze, 27 gennaio 2018



Relatore: Graziano Paissan

Organizzazione: FIDAL Comitato Regionale Toscano

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 sconfessare, **Alex Baldaccini**
- Mountain and Trail Running: IAAF e sviluppi internazionali. **Alessio Punzi**

RADUNO NAZIONALE FIDAL
Settore CORSA IN MONTAGNA
25/02 - 04/03
DARFO BOARIO TERME (BS)

• Allenamenti di atleti nazionali e internazionali
• Analisi tecnica
• Programmazione attività sportiva

MARTEDÌ 27 FEBBRAIO 2018
La Nazionale corre con il Martedì del sudore

SABATO 24 MARZO 2018
Hotel Aprica - Darfo Boario Terme
"Mountain and Trail Running a 360 gradi"
Aspetti tecnici e medici, con una sguardo sul futuro

13:15 Accreditamento partecipanti
14:00 Relatori e presentazione ospiti:
George Buzzati (Presidente Asd Comitato Umbria)
Karin Bonelli (Presidente alla open - Darfo Boario Terme)
14:25 Leva dei Carti (Riccardo Vecchio) FIDAL/
un percorso di crescita radice anche per il mezzofondo
15:10 Aldo Savoldelli (Pianoro, CollidM - Università di Verona)
"Corse sui sentieri: quale linea di confronto tra le distanze classiche e ultradistanze?"
15:45 Coffe break
16:00 Alex Baldaccini (Padenghe) e accusa di corsa in montagna:
"Corse off-road e infortuni, tra consigli e miti da sconfessare"
16:35 Alessio Punzi (Running Manager IAAF) e salvaguardie degli scambi internazionali?
17:15 Conduzione: Paolo Germanetto (Responsabile Tecnico Squadre Nazionali di Corsa in Montagna e Trial Running)
19:15 Pive Laser

MODERATORI: Tito Tiberi
a seguire
Riconoscimento lessone "Martedì del sudore" 2018

Per maggiori info sugli eventi: [facebook.com/corritime](http://www.facebook.com/corritime) (tel. 347 4493862)

Organizzazione: FIDAL Corsa in montagna

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

Gubbio (PG), 10 marzo 2018

CONVEGNO
LA VALUTAZIONE FUNZIONALE
PER IL MEZZOFONDO
È UTILE?
SPUNTI PRATICI
DA BASI TEORICHE
10 MARZO 2018

RELATORI:
Maurizio CITO
Potenza aerobica, oltre al tempo c'è di più
Adviser «Progetto Sviluppo» Settore Mezzofondo della Federazione Italiana di Atletica Leggera
Dott. Stefano RIGHETTI
Test dei mezzofondisti e mezzofondisti da laboratorio
Medico collaboratore della Nazionale Federazione Italiana di Atletica Leggera
MODERATORE:
Prof. Luciano GIGLIOTTI
Tutor settore Mezzofondo della Federazione Italiana di Atletica Leggera,
allenatore di altri delle medaglie Olimpiche di maratona
Galeno Boron, Stefano Galan

PROGRAMMA:
ore 9,45 Accreditamento partecipanti
ore 10,00 Inizio relazioni
ore 12,00 dibattito

0,5 CREDITI FORMATIVI FIDAL

Park Hotel ai Cappuccini, Via Tifermete - Gubbio Pg
ISCRIZIONI: Inviare mail a ailla.fries@gmail.com entro Giovedì 8 Marzo ore 20,00

INFO: Tilla Fries 348.99.34.331 - Fabio Pantalla 328.14.50.365

Relazioni:

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

- Test del lattato da campo e metabolici da laboratorio in mezzofondisti fondisti 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

SEMINARIO
"Sempre più in alto" - Quale strada intraprendere per una corretta evoluzione tecnica del giovane saltatore in alto: funzionale al raggiungimento della maturità agonistica ed eventualmente dell'elevata qualificazione.

Relatori:
Stefano Serrani, allenatore di livello, tecnico specialista IAAF e collaboratore Fidal nazionale per la validazione

Sabato 17 Marzo 2018 - Vigna di Valle , Bracciano (RM)
Centro Sportivo Aeronautica Militare - Vigna di Valle - Via Circumlaceno,41 Bracciano (RM)

Programma del seminario
ore 17:10 Accreditamento dei partecipanti
ore 17:20 Apertura seminario
ore 17:30 Stefano Serrani: considerazioni preliminari per un corretto avviamento tecnico dei giovani saltatori in alto per la prosecuzione della specialità
ore 18:30 Stefano Serrani: considerazioni generali sull'allenaento del salto in alto di atleti di elevata qualificazione
ore 19:30 Stefano Serrani: esempi pratici di allenamento per il salto in alto per atleti di elevata qualificazione
ore 20:00 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 14 marzo 2018 al seguente indirizzo e-mail: lambotti@fidalazio.it.
• Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico.

Relazioni:

- Considerazioni preliminari per un corretto avviamento tecnico dei giovani saltatori in alto per la prosecuzione della specialità
- Considerazioni generali sull'allenaento 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 Serrani

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 VELOCITÀ'
 Il controllo del "core" per il miglioramento della performance
 (incontri di aggiornamento teorico-pratico)

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
 Comitato Regionale CAMPANIA

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 Manno

Ore 14.55 Core stability e corsa veloce Dott. Davide Sessa

Ore 17.00 Esercitazioni pratiche - laboratorio teorico/pratico (in abbigliamento ginnico). Dott. Davide Sessa

Ore 16.30 Coffee break

E' necessaria la pre-iscrizione: <https://goo.gl/forms/2ituT9CWVMFhtVno1>

RICHIESTA ACCREDITAMENTO PER TECNICI FIDAL.

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Campania

Seminario: "I lanci in rotazione"

Matera, 17 marzo 2018

CONVEGNO

MATERA 17 MARZO 2018
 Hotel Nazionale - Via Nazionale 158/A

I LANCI IN ROTAZIONE

Relatore Prof. Francesco Angius
 Tutor Lanzo Settore Nazionale

Ore 9:00 accreditamento dei partecipanti
 Ore 9:15 saluto del Presidente del C.R. Fidal Basilicata
 Ore 9:30 inizio lavori
 Ore 11:00 coffee break
 Ore 11:30 parte pratica sul Campo termine lavori

Il convegno è valido per l'acquisto 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 Mazzaufò**

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

Con il Patrocinio

Ufficio Sviluppo Regionale per l'Atletica

L'A.S.D. Atletica L'Aquila, nell'ambito della "Primavera dell'atletica a Matera Gipsy", 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 Mazzaufò Università degli Studi dell'Aquila - Dip. di Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologiche "L'evoluzione del giovane atleta - Settore Velocità ed Ostacoli - Come crescere...motivare...crescere... presupposti per un'atletica d'élite"

ORE 18,15 Prof. Roberto Bonomi Allenatore Nazionale di Atletica leggera - Settore Velocità ed Ostacoli "Come crescere...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

Coordinata : **Angela Ciano - Giornalista**

Modo Partec.: Città magazine L'AQUILA TV

Le partecipazioni al convegno a pagamento. Sull'attestato del Corso di Studio in Scienze Motorie dell'Università degli Studi dell'Aquila sarà riconosciuta 1 CFU. Le iscrizioni devono essere effettuate secondo l'ordine numerato, riportato anche sul sito www.attivitaconvegni.com, per ciascuna delle quattro giornate del convegno. La registrazione deve avvenire entro le ore 14,00 del giorno 21 marzo 2018. La registrazione deve avvenire entro le ore 14,00 del giorno 21 marzo 2018.

Info: 3298474761 - alldis@ramo.it - 080559563 - pasqualmazzaufo@ramo.it

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

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
 Comitato Regionale CALABRIA

Fidal Calabria e settore tecnico

Sabato 24 Marzo, Santa Eufemia Lamezia (CZ)
 Presso la Sede Regionale della Confindustria Calabria - via Giorgio Pinna, 30.

Convegno

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

Programma:

Ore 9.30 - Accreditati
 Ore 9.45 - Saluto del Presidente Ignazio Vita.
 Ore 10.00 - Pasquale Mazzeo: cenni generali del Sistema Neuromotoriale.
 Ore 11.00 - Francesco Ripa: lo sviluppo della forza nelle gare di Corsa Velocità.
 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.

Ore 16.30 - Esercitazioni pratiche con il bilanciere, nelle rispettive specialità.

Per Motivi organizzativi 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'acquisto di 0,5 crediti formativi.

Relazioni:

- Cenni generali del sistema neuromotoriale, **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

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
 Comitato Regionale Lazio

SEMINARIO

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

Relatori:
 Piero Incalza, allenatore specialistico - Alessandro Falconi, fisioterapista - Ezio Adriani, ortopedico - Lidia Nevaloro, nutrizionista

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

Programma del seminario

ore 14.00 Accreditato 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 Falconi: recupero dall'infortunio - mezzi e metodi
 ore 16.05 Piero Incalza: l'allenamento post-infortunio - considerazioni 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 & Ricerca FIDAL valido per l'acquisto 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: f.rombo@fidalazio.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 Falconi**
- 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

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

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

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

COSTO ISCRIZIONE 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 - 15:00/16:30
• 16:30/16:45
• 16:45/18:15
• 18:15

Riavvio e conferma iscrizione
Costume relazioni efficaci

Motivazione, concentrazione, emozione
Le sue leve nelle discipline sportive

Conclusioni e chiusura Workshop
Come da autorizzazione del Comitato Nazionale, si accetta la validità per l'acquisto di 0,5 crediti formativi per il corso.

Al workshop sono ammessi un massimo di 40 partecipanti e le iscrizioni saranno prese in ordine di arrivo.

Donatrice Martina Pigliautile
Dott. Simone Casucci

Relatore: Martina Pigliautile

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Umbria

Relatore: Walter Superina

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Lombardia

Seminario: "Prove multiple e metodologia dell'insegnamento"

Roma, 14 aprile 2018

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 Accreditto 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 & Ricerca FIDAL e la ASD Sportrace, 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: f.rambotti@fidal-lazio.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

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'accreditto) 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

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**

LUNEDI' 16 APRILE 2018, ORE 10,00
AULA MAGNA - UNIVERSITA' DELLA CALABRIA

Giornata di studio su Sport e Alimentazione

Programma

10:00 - 10:30 Rinresco 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 Morrone
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 e 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 Servizio Mezzofondo Fidal Puglia
Maurizio Leone
Capo Servizio Mezzofondo Fidal Calabria

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

Moderatore: Ing. Alessandro Vitale
Dipartimento di Ingegneria Civile
Referente del podismo 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. S.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"
LOCALITA' 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 Flaminio Gallo - Via Croviana, 120 - Castel Porziano Roma

Programma del seminario

ore 17:00 Accredito dei partecipanti.
ore 17:15 Apertura seminario
ore 17:30 Fabio Pilori: Salto con l'Asta - dalle categorie promozionali a quelle più evolute: avvio, 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@fidalazio.it.
• Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 comprensivi 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, Maestro dello Sport

Domenica 20 Maggio 2018
Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito - Via degli Arditi, 1 - Cecchignola ROMA

Programma del seminario

ore 09:15 Accredito 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

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** (eccezione 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

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	≈	+

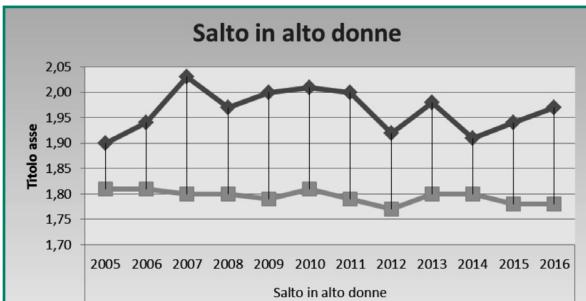
te performante, mentre l'andamento del decimo atleta mostra più chiaramente quale sia il livello medio ed il trend di prestazione dei TOP atleti del nostro paese.

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

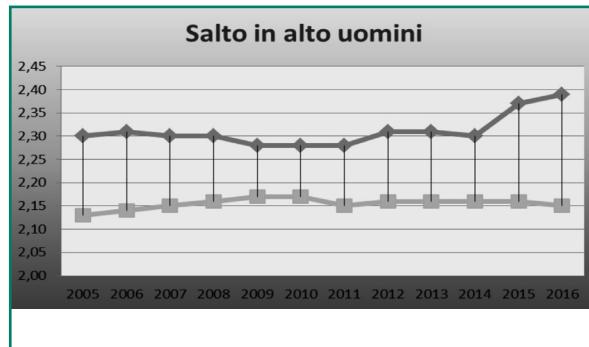
Femminile	1°	10°
100m	≈	=
200m	≈	(+)
400m	≈≈	+
800m	= –	(–) (+)
1500m	=	= –
5000m	-	=
3000st	–	=
10000m	+	≈ –
100hs	= + –	=
400hs	+	– +
Salto in Alto	≈	=
Salto in Lungo	=	(+)
Salto Triplo	–	(–)
Getto del Peso	–	=
Lancio del Disco	≈	=
Lancio del Martello	(–)	(+)
Lancio del Giavellotto	–	=
Prove Multiple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

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

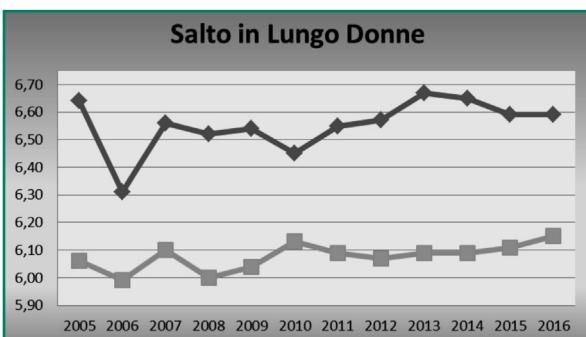
Andamenti per Salti e Prove Multiple



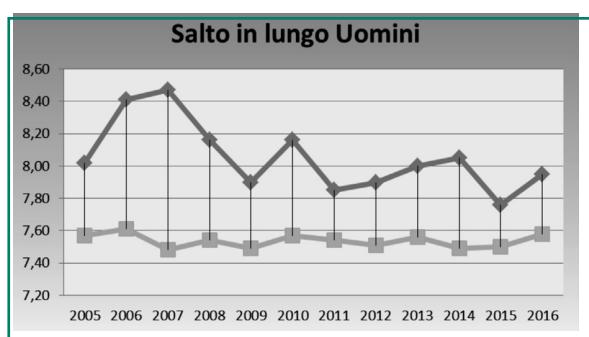
Salto in alto donne: si è allargata la forbice a vantaggio della prima rispetto alla decima, ma con trend discontinuo.



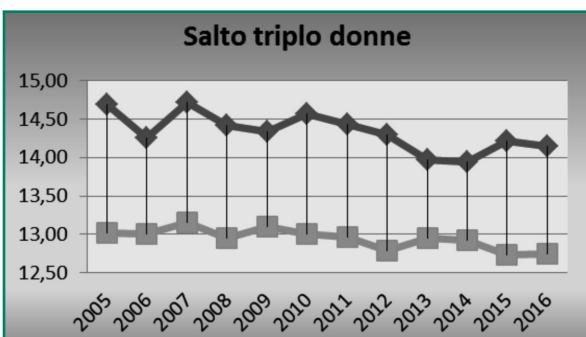
Salto in alto uomini: Le prestazioni del primo e del decimo risultano essere stabili, fatta eccezione per gli ultimi 2 anni.



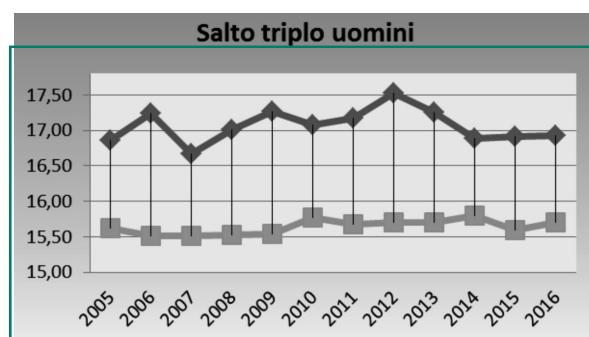
Salto in lungo donne: Le prestazioni sono quasi sempre parallele.



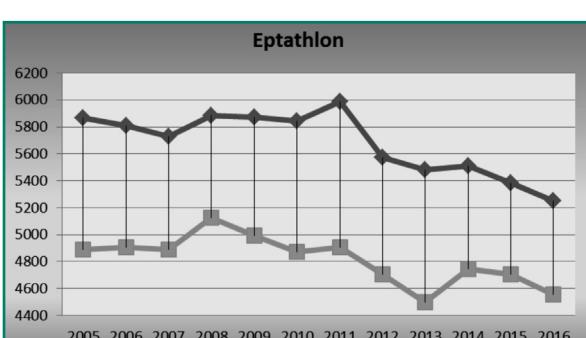
Salto in lungo uomini: i trend sono quasi totalmente diversificati. Il decimo è costante



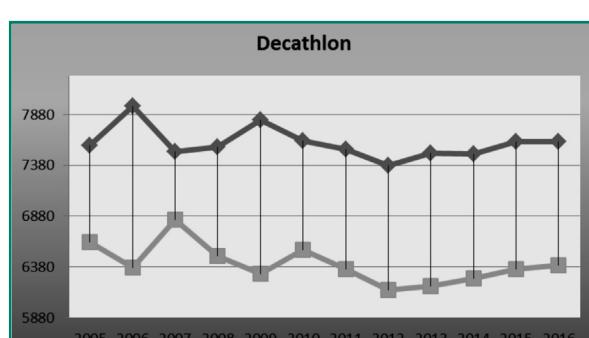
Salto triplo donne: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).



Salto triplo uomini: i trend sono solo leggermente paralleli.



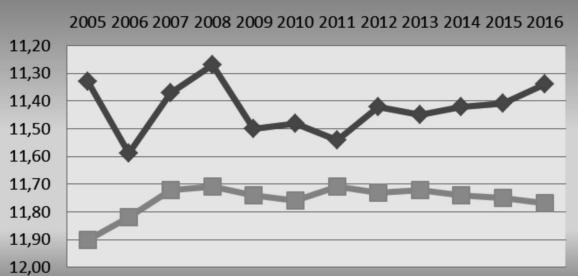
Eptathlon: i trend sono solo leggermente paralleli.



Decathlon: i trend sono solo quasi sempre paralleli.

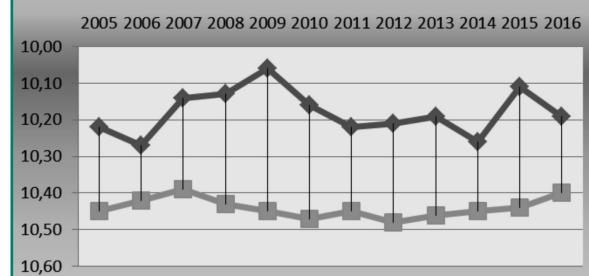
Andamenti per velocità e ostacoli

100m Donne



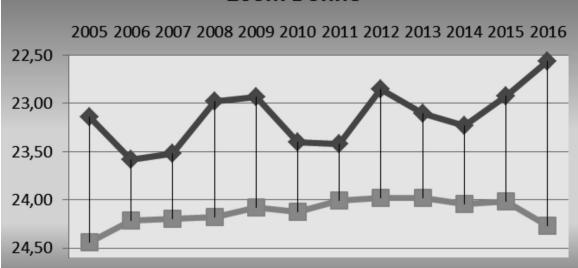
M 100 donne: tranne che nei primi anni i trend sono divergenti.

100m Uomini



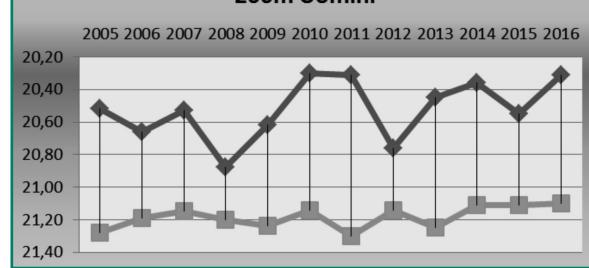
M 100 uomini: abbastanza divergenti.

200m Donne



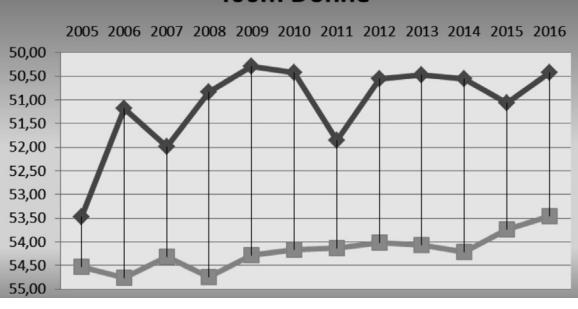
M 200 donne: i trend sono quasi totalmente divergenti.

200m Uomini



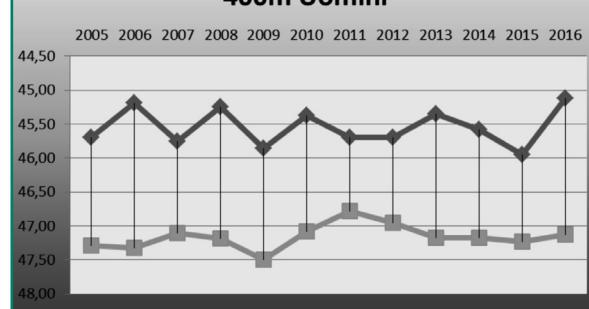
M 200 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.

400m Donne



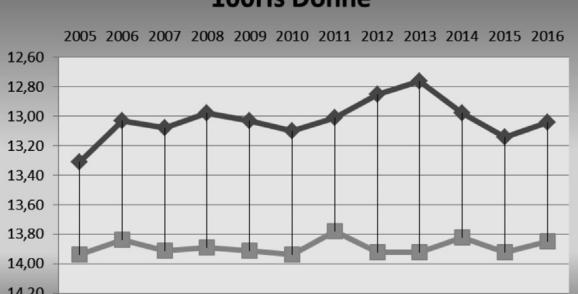
M 400 donne: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).

400m Uomini



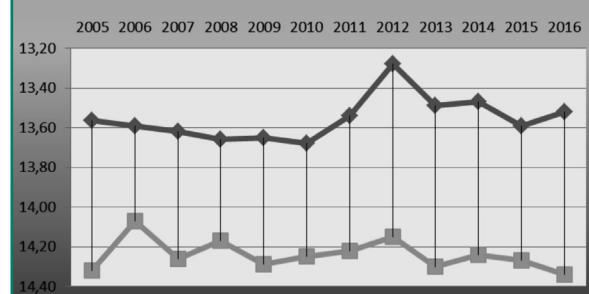
M 400 uomini: i trend sono solo paralleli solo in parte.

100Hs Donne

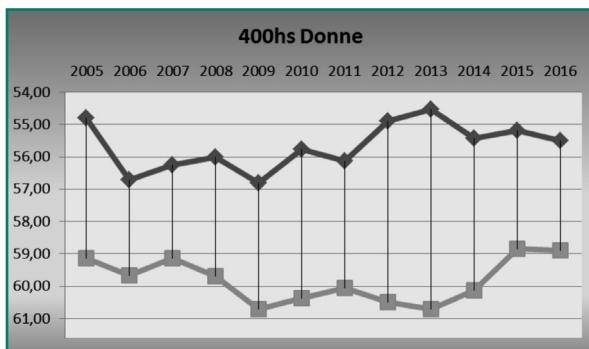


M 100hs: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).

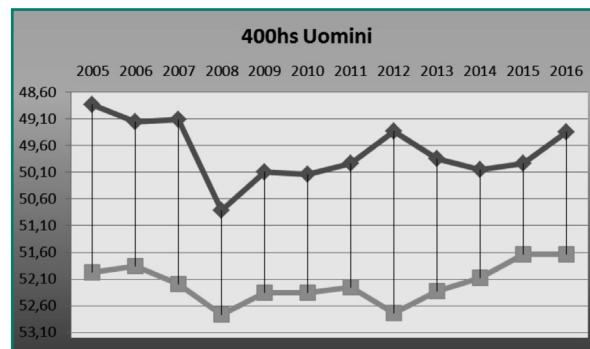
110Hs Uomini



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

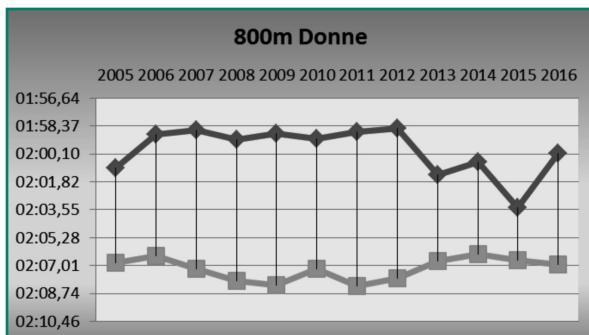


M 400hs donne: i trend sono divergenti (esclusi alcuni anni).

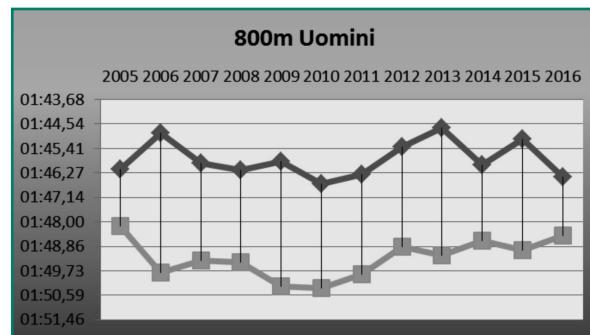


M 400hs uomini: i trend sono solo paralleli solo in parte.

Andamenti per il mezzofondo



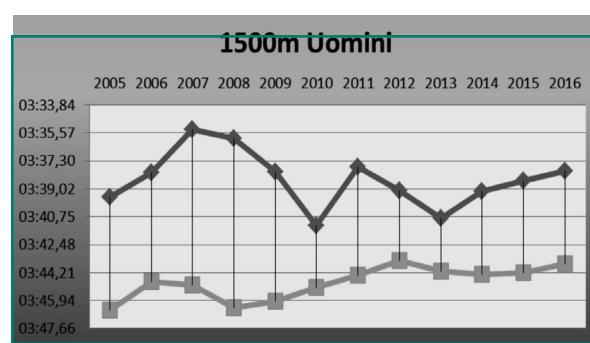
M 800 donne: i trend sono divergenti.



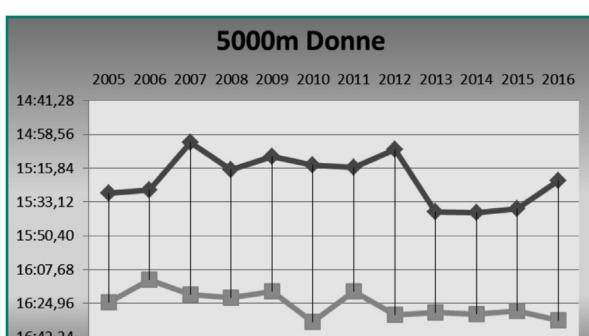
M 800 uomini: quasi sempre paralleli.



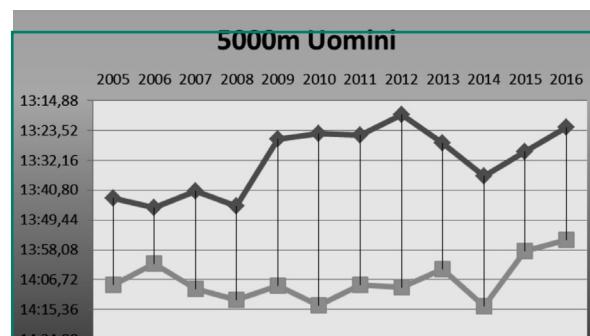
M 1500 donne: i trend sono quasi totalmente divergenti.



M 1500 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.



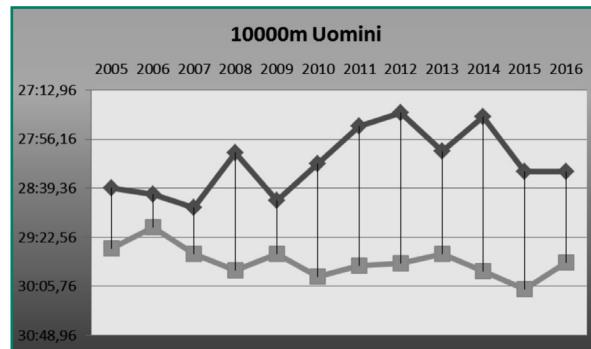
M 5000 donne: i trend sono quasi paralleli (esclusi alcuni anni).



M 5000 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.

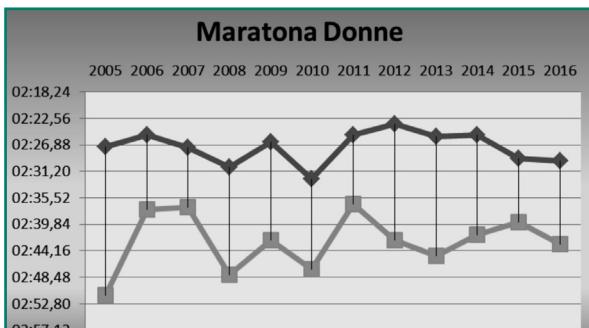


M 10000 donne: i trend sono quasi totalmente divergenti.

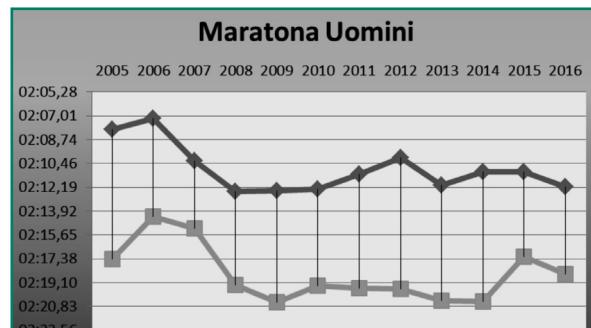


M 10000 uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.

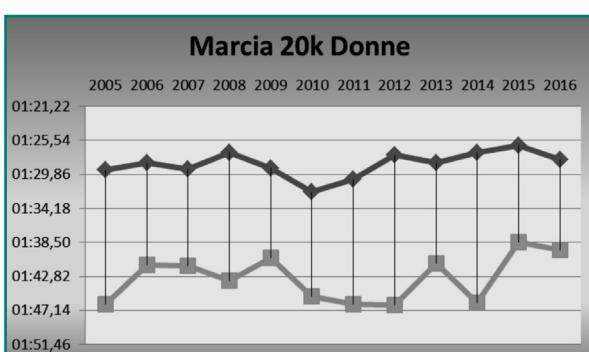
Andamenti per marcia e maratona



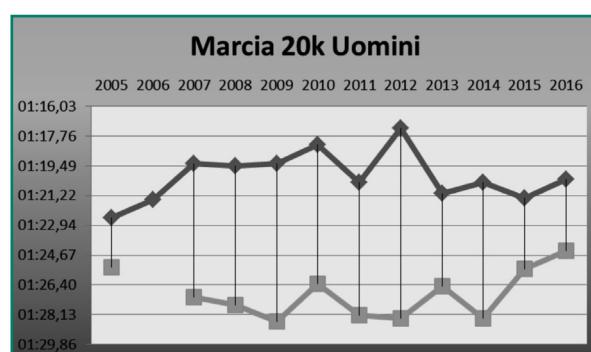
Maratona donne: i trend sono in parte paralleli.



Maratona uomini: i trend sono quasi totalmente paralleli.

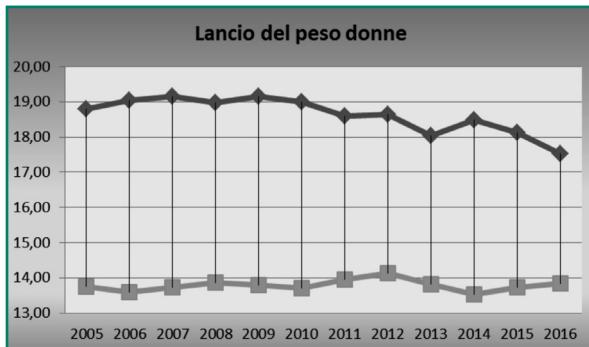


Marcia km20 donne: i trend sono in parte paralleli.

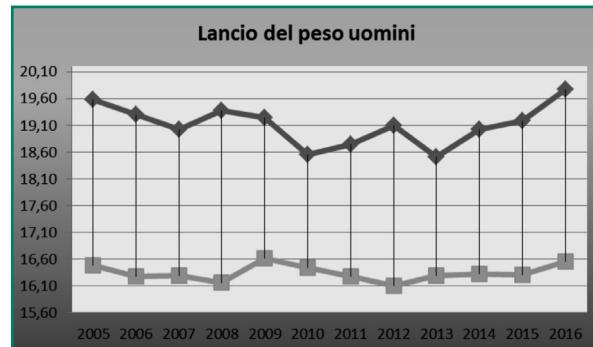


Marcia km20 donne: i trend sono in parte paralleli.

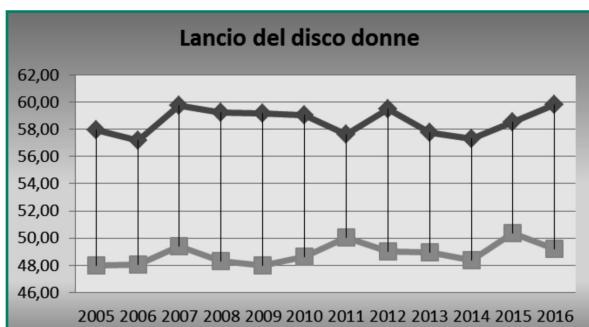
Andamenti per i lanci



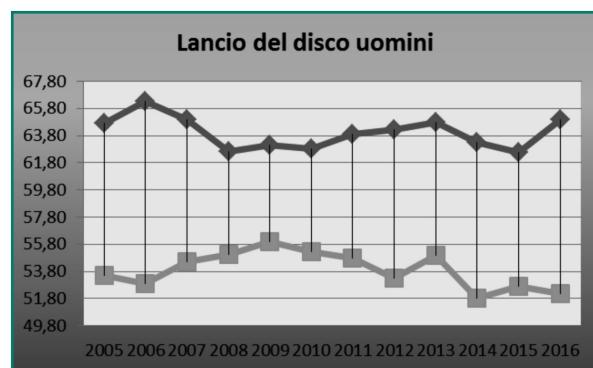
Peso donne: tranne che nei primi anni i trend sono divergenti. **Il decimo è costante.**



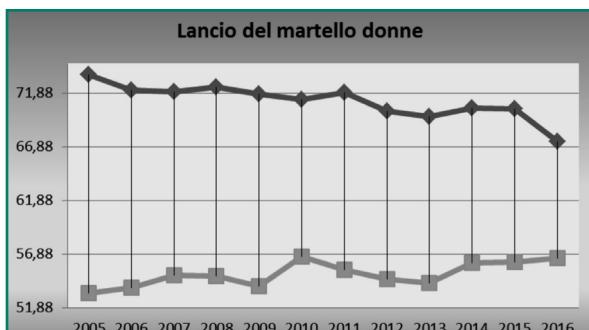
Peso uomini: quasi sempre paralleli.



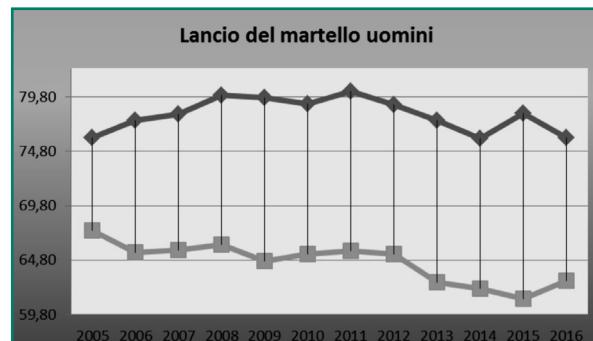
Disco donne: i trend sono quasi totalmente diversificati.



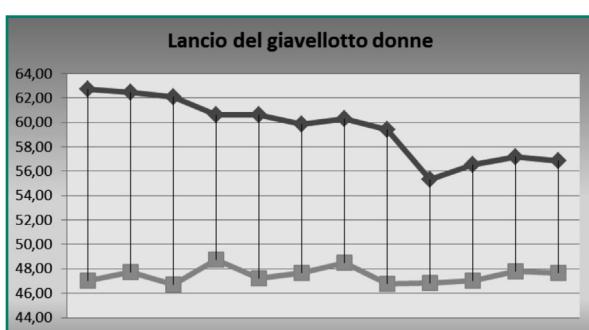
Disco uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.



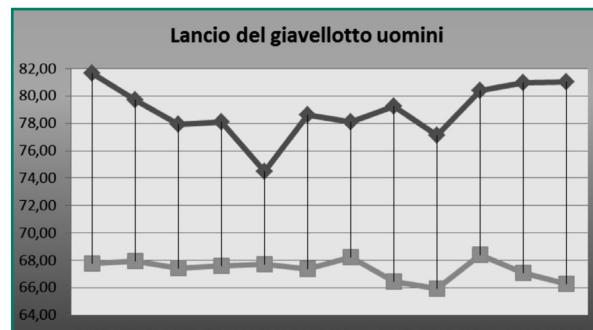
Martello donne: i trend sono paralleli (esclusi alcuni anni).



Martello uomini: i trend sono quasi totalmente divergenti.



Giavellotto D: i trend sono in parte divergenti.



Giavellotto U: i trend sono quasi totalmente divergenti.

Dalla letteratura internazionale - Sintesi di articoli scientifici

CONFRONTO TRA IL PEAK PERFORMANCE DEL VO₂ SU NASTRO TRASPORTATORE MOTORIZZATO E QUELLO NON MOTORIZZATO

(Comparison of VO₂ 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 (VO₂, 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 VO₂ del 83% del tempo, HR del 67% del tempo, e RPE del 25% del tempo. Eppure stranamente, né il picco di VO₂ ($48.6 \pm 9.2 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) vs $47.8 \pm 8.9 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$), ne il picco di HR ($185 \pm 9 \text{ b} \cdot \text{min}^{-1}$ vs $188 \pm 10 \text{ b} \cdot \text{min}^{-1}$), ne il VT ($72.7 \pm 5.7 \%$ vs $73.8 \pm 5.4\%$) 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 ($8.0 \pm 0.9 \text{ mph}$ vs $9.2 \pm 1.4 \text{ mph}$; $p<0.01$). 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 VO₂/ 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., Caniuqueo 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 (SJs). Per questo, 21 atleti maschi e femmine (anni 22.1 ± 3.6) hanno effettuato 5 DJs, CMJs, SJs 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 (\geq) 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 SJs, CMJs e DJs ($r=0.96-0.99$). My Jump ha dimostrato una buonissima affidabilità nella stessa sessione ($\geq=0.94-0.99$; $CV=3.8-7.6$) e un'affidabilità tra giorni diversi ($r=0.86-0.95$) per SJs, 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 (SJs), 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 PERFORMANZE 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 "Fédération Française d'Atletisme", e i corridori sono stati divisi 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 [$\text{LoA} \leq 6\%$]). Di contro, è stata riscontrata una piccola differenza negli atleti d'alto livello ($P < .01$, $0.23 \leq \text{ES} \leq 0.45$, 95% $\text{LoA} \leq 11.6\%$). **Conclusioni:** Lo studio conferma la validità del nomogramma di predire la performance di corsa su pista con un alto livello d'accuracy, ad eccezione dei corridori maschili d'alto livello (nazionale o internazionale). Conseguentemente, le predizioni del nomogramma possono 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'iper-ventilazione 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 iper-ventilazione di 15min pre-WAnT, in ordine casuale, a distanza di 1 settimana. **Risultati:** Comparati con le condizioni di controllo, iper-ventilazione riduce (tutte $P < 0.1$) pCO_2 (40.5 ± 2.8 Vs 22.5 ± 1.6 mmHg) e HCO_3^- (25.5 ± 1.7 Vs 22.7 ± 1.6 mmol/L) ed incrementa (tutte $P < 0.01$) 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 iper-ventilazione 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 / iper-ventilazione

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-maratona 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 ricreativi possono adottare una partenza a velocità più sostenibile, con minor numero di atleti competitivi settano obiettivi di performance realistici rispetto ai corridori competitivi con specifici obiettivi 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 RI-SCALDAMENTO 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 prescrivibili 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