



2a Convention Nazionale dei Tecnici di Atletica Leggera Ancona, 26-28 marzo 2010

Stiamo organizzando di nuovo la Convention dei tecnici. Sembra siano passati pochi giorni dalla prima edizione, un discreto successo, non entriamo nel merito dei contenuti, almeno non spetta a noi, ma alla partecipazione, avendo sfiorato le 500 presenze. La prima edizione ha affrontato una tematica di particolare interesse ed attualità, il talento. Lo stesso tema non è stato abbandonato nei nostri studi e nelle nostre pubblicazioni, così come nelle attività federali, ancora potete trovare riferimenti ed approfondimenti in merito.

*La seconda Convention affronta un tema altrettanto importante nella preparazione dei nostri atleti giovani e non: **la Tecnica**. Gli allenatori conoscono bene questo tema, lavorano con gli atleti quotidianamente, il vero lavoro sul campo è questo: non c'è fax o e-mail o lettera spedita che conti, nessun programma di allenamento scritto può sostituire l'insegnamento della tecnica, non solo perché si lavora sull'osservazione del movimento ma anche, forse soprattutto, perché l'insegnamento è il vero rapporto tecnico-atleta. In realtà l'allenatore osserva, modifica, consiglia ma, volendolo o meno, interviene soprattutto sulle motivazioni dell'atleta, infonde sicurezza, coinvolge l'atleta nelle scelte che devono essere condivise. Questo tema è forse la rivincita di quei tecnici maggiormente considerati "**da campo**", che fondano molto sulla propria esperienza, costruita con anni ed anni di appassionato impegno, appunto, sul campo. Tutto questo è importante dal principiante all'atleta evoluto, per l'alto livello forse ancora più importante dell'insegnamento puramente tecnico, basti ricordare quanto il prof. Carlo Vittori ci dice sul suo incontro con Valentin Petrovskij, il coach di Borzov, secondo cui, a quel livello, aveva poco da insegnare al grande velocista sovietico.*

*La Convention di Ancona cercherà di rinforzare questo aspetto rilevante della preparazione dell'atleta; una parte del programma prevede infatti una rappresentazione o simulazione di una seduta di allenamento per le varie specialità, con la presenza di atleti. Ma l'obiettivo fondamentale è di 'fondere' le competenze 'sul campo' con le conoscenze irrinunciabili che la scienza ci mette a disposizione: per questo nella prima giornata avremo contributi di studiosi di livello internazionale, un vero e proprio **convegno autonomo**. Anche l'intervento introduttivo della seconda giornata da parte dell'**Istituto di Medicina e Scienza dello sport** va in questa direzione, soprattutto nel campo della valutazione che non è, e non può essere, solo 'energetica' ma è importante anche per quanto riguarda la tecnica: un aiuto all'occhio dell'uomo, come ci ha sempre insegnato il prof. Antonio Dal Monte, con il sostegno di apparecchiature sempre più sofisticate.*

*La Convention prevede quindi **sessioni di lavoro per specialità**, dove tutti potranno confrontarsi e quindi dare il proprio contributo ad una discussione, come vero e proprio incontro tra tecnici. La chiusura sarà dedicata, oltre che alle prospettive future sul tema prescelto, ad una sorta di incontro-intervista con 4 degli atleti più rappresentativi della nostra nazionale. Ci sarà spazio anche per un momento di riflessione con il ricordo di **Alberto Madella**, grande protagonista della scienza dello sport, scomparso proprio due mesi dopo la sua presentazione alla prima Convention. L'evento sarà integrato da notizie ed informazioni importanti per tutti i tecnici, alcune piccole sorprese, che non anticipiamo. Più avanti potete trovare tutte le informazioni necessarie. Buona partecipazione a tutti.*

La redazione



LA TECNICA

Apprendimento, didattica, biomeccanica
2^a Convention nazionale dei tecnici di
Atletica Leggera
Ancona, 26-28 marzo 2010

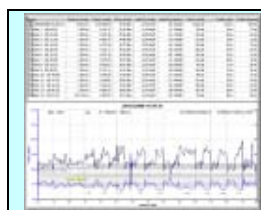


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Centro Studi & Ricerche

Il link per scaricare la brochure con il programma completo e tutte le informazioni per la partecipazione:

[2a Convention Nazionale dei tecnici di atletica leggera](#)

N.B. Il termine ultimo per l'iscrizione, già previsto per venerdì 12 marzo viene prorogato a giovedì 18 marzo.



Ricerca

Università degli Studi Milano-Bicocca / FIDAL, Centro Studi & Ricerche

RICERCA FIDAL-UNIVERSITA'

In questa ricerca si indaga l'autoefficacia percepita degli atleti, ovvero le convinzioni che l'atleta ha relativamente alle proprie capacità di organizzare ed eseguire azioni per raggiungere obiettivi stabiliti. Si indagano poi le relazioni che intercorrono tra l'autoefficacia percepita e altre *dimensioni psicologiche importanti in ambito sportivo* come i tratti di personalità, l'orientamento motivazionale, la coesione di gruppo e la prestazione. Importanti dati di ricerca sottolineano come le persone con forti convinzioni di autoefficacia sono sicure di potersi esprimere al meglio delle proprie potenzialità, hanno aspirazioni ambiziose, si impegnano nelle attività che fanno e si riprendono rapidamente dagli insuccessi; tutti questi sono elementi importanti per una prestazione di successo.

L'utilizzo dei questionari è utile sia agli atleti che agli allenatori, in quanto:

- gli **atleti**, dal profilo emergente dalle risposte al questionario, avrebbero la possibilità di ragionare sulle attività o le azioni relative alla propria vita sportiva che sentono di poter padroneggiare meglio e quali, invece, li mettono più in difficoltà;
- gli **allenatori**, dal profilo emergente dalle risposte al questionario di ogni singolo atleta, avrebbero la possibilità di personalizzare gli allenamenti, tenendo anche in considerazione le convinzioni del proprio atleta di saper padroneggiare le diverse attività o azioni importanti nella pratica sportiva, sia in allenamento che in gara.

I questionari sono compilati da atleti agonisti (sia maschi che femmine con età superiore ai 14 anni) praticanti gare in maniera costante e continuativa durante l'anno.

I questionari si differenziano a seconda della specialità praticata dall'atleta e sono raggruppati in 3 diverse batterie:

- batteria per praticanti **corse** (comprende 100-200-400 metri piani, 100-110-400 hs, mezzofondo e marcia);

- batteria per praticanti **lanci** (comprende lancio del peso, del giavellotto, del disco e del martello);
- batteria per praticanti **salti** (comprende salto in lungo, triplo, in alto, con l'asta).

Tutte le informazioni ricavate dai questionari vengono trattate nel massimo rispetto delle leggi sulla privacy, e sono utilizzate solo a scopo di studio e di ricerca ed interamente analizzate in forma aggregata. Alla fine della ricerca si potrà avere una restituzione dei risultati ottenuti.

La ricerca è stata condotta dall'Università degli Studi di Milano-Bicocca, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche. Sono state contattate numerose società di atletica, che ringraziamo per aver fornito la disponibilità di atleti e tecnici. Le società sono state coinvolte direttamente e in occasione delle seguenti manifestazioni: Trofeo della Liberazione, Modena 25 aprile 2009, Maratona del Piceno, Porto S. Giorgio 17 maggio 2009, Finale CdS su pista u.23, Viterbo 10-11 ottobre 2009. Si ringraziano anche le organizzazioni di queste manifestazioni.

Di seguito l'elenco delle società che hanno partecipato al rilevamento dei questionari.

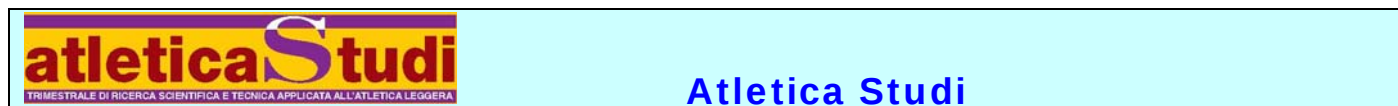
Si fa presente che i risultati della ricerca, in corso di elaborazione, saranno presentati in occasione pubblica nel mese di maggio.

ELENCO SOCIETA' PARTECIPANTI ALLA RICERCA

A.S.D. Bruni pubblicità Atletica Vomano, Teramo	Abruzzo
Atletica Gran Sasso, Teramo	Abruzzo
U.S. Aterno Pescara, Pescara	Abruzzo
Polisportiva Rocco Scotellaro Matera	Basilicata
S.S. "Podistica Bernaldese", Matera	Basilicata
Athletic Club 96, Bolzano	Bolzano
A.S.D. Nuova Artemide, Cosenza	Calabria
G.S. Atletica Cosenza, Cosenza	Calabria
Libertas Polisportiva Amatori Atletica Benevento	Campania
G.S. Fiamme Argento	Campania
A.S.D. Calcestruzzi Corradini Excelsior Rubiera, Reggio Emilia	Emilia R.
Atletica Estense, Ferrara	Emilia R.
Atletica Imola Sacmi Avis, Bologna	Emilia R.
Atletica Lugo e Atletica Imola Sacmi Avis	Emilia R.
Atletica Piacenza, Piacenza	Emilia R.
Atletica Ravenna, Ravenna	Emilia R.
Casa Modena Atletica, Reggio Emilia	Emilia R.
Cus Parma, Parma	Emilia R.
Delta Atletica Sassuolo, Modena	Emilia R.
G.S. Carabinieri	Emilia R.
Podistica Cesenate, Forlì-Cesena	Emilia R.
Polisportiva Sirio Nonantola, Modena	Emilia R.
Reggio Event's, Reggio Emilia	Emilia R.
Self Atletica Montanari&Gruzza, Reggio Emilia	Emilia R.
Mollificio Modenese Cittadella	Emilia R.
A.S.D. Marathon U.O.E.I. Trieste, Trieste	Friuli V.G.
A.S.D. Polisportiva Triveneto Trieste, Trieste	Friuli V.G.
Associazione Maratonina Udinese, Udine	Friuli V.G.
Atletica Alto Friuli, Udine	Friuli V.G.
Atletica Brugnera Friul Intagli, Pordenone	Friuli V.G.
Atletica Udinese Malignani, Udine	Friuli V.G.
Cus Trieste, Trieste	Friuli V.G.
A.S. Roma CUS Atletica, Roma	Lazio
A.S.D. Atletica Colleferro, Roma	Lazio
A.S.D. Atletica Villa De Sanctis, Roma	Lazio
A.S.D. Free Runners Lariano, Roma	Lazio
A.S.D. Pegaso, Roma	Lazio
ASD Atletica Alto Lazio Colavene, Viterbo	Lazio
Asi Atletica Latina 80, Latina	Lazio

Atletica Studentesca Reatina CA.RI.RI., Rieti	Lazio
C.S. Aeronautica Militare	Lazio
C.S. Esercito	Lazio
E-Servizi Atletica Futura Roma, Roma	Lazio
Fashion Sporting Team, Roma	Lazio
Fiamme Gialle G.Simoni, Roma	Lazio
G.M.S. Subiaco, Roma	Lazio
G.S. Arcobaleno, Roma	Lazio
G.S. Esercito 'Flight Runners'	Lazio
G.S. Forestale	Lazio
Gruppo Fondiaria SAI Atletica, Roma	Lazio
Ostia Runners AVIS, Roma	Lazio
Podistica dei fiori, Roma	Lazio
Polisportiva Roma XIII, Roma	Lazio
Running Club Futura, Roma	Lazio
Atletica spezia carispe, La Spezia	Liguria
S.S. Trionfo Ligure, Genova	Liguria
A.S.D. Atletica Brescia 1950, Brescia	Lombardia
A.S.D. Gruppo Alpinistico Vertovese, Bergamo	Lombardia
Atletica 100 Torri Pavia, Pavia	Lombardia
Atletica Bergamo 1959, Bergamo	Lombardia
Atletica Lecco Colombo Costruzioni, Lecco	Lombardia
Atletica Riccardi Milano, Milano	Lombardia
Atletica Saletti A.S.D., Nembro, Bergamo	Lombardia
Atletica Sestese Femminile	Lombardia
Atletica Valle Brembana, Bergamo	Lombardia
Atletica Virtus Castenedolo, Brescia	Lombardia
Ginnastica Comense 1872, Como	Lombardia
Italgest Athletic Club, Milano	Lombardia
Medirun Cus Bergamo, Bergamo	Lombardia
Nuova Atletica Fanfulla Lodigiana	Lombardia
Pro Sesto Atletica, Milano	Lombardia
S.S. ABC Progetto Azzurri, Milano	Lombardia
Sporting Club Alzano Lombardo, Bergamo	Lombardia
A.S.D. Atletica Maxicar Civitanova Marche, Macerata	Marche
A.S.D. Montegiorgio, Fermo	Marche
ASD Atletica Fabriano, Ancona	Marche
Associazione Sportiva Atletica Jesi, Ancona	Marche
Atletica Avis Macerata, Macerata	Marche
Atletica Marche Ancona, Ancona	Marche
Atletica Montecassiano, Macerata	Marche
Atletica Monturanese, Ascoli Piceno	Marche
Podistica Amatori Tolentino A.S.D., Macerata	Marche
Podistica Valtenna, Ascoli Piceno	Marche
Sport Atletica Fermo, Fermo	Marche
Tecno Adriatletica Marche	Marche
Atletica Alessandria, Alessandria	Piemonte
Atletica Canavesana, Torino	Piemonte
Atletica Mizuno Piemonte	Piemonte
Atletica Vercelli 1978, Vercelli	Piemonte
AVIS Atletica Ivrea, Torino	Piemonte
CO-VER Sportiva Mapei A.S.D., Verbania	Piemonte
A.D.P. Gravina Aelecti, Atletica Gravina in Puglia, Bari	Puglia
A.S.D. Kankudai, Bari	Puglia
A.S.D. Olimpia Club Molfetta, Bari	Puglia
A.S.D. Podistica Carovigno, Brindisi	Puglia
Alteratletica Locorotondo	Puglia
Amici del ciclo - sezione podismo, Lecce	Puglia

CUS Lecce	Puglia
S.G. Amsicora, Cagliari	Sardegna
A.C.S.D. New Time Canicattì, Agrigento	Sicilia
A.P.B. Bagheria, Palermo	Sicilia
A.S.D. Agatocle Sciacca, Palermo	Sicilia
A.S.D. Milone, Siracusa	Sicilia
A.S.D. Palermo H.1330, Palermo	Sicilia
A.S.D. Universitas Palermo, Palermo	Sicilia
ASD Sport Club Catania	Sicilia
CUS Palermo, Palermo	Sicilia
Polisportiva Femminile Lib. Diana Siracusa, Siracusa	Sicilia
A.S.D. Atletica Castello, Firenze	Toscana
Assi Giglio Rosso, Firenze	Toscana
Atletica Firenze Marathon, Firenze	Toscana
Atletica Grosseto Banca della Maremma, Grosseto	Toscana
Atletica Vinci, Firenze	Toscana
Società Atletica Massimo Pellegrini, Grosseto	Toscana
Toscana Atletica Empoli Nissan	Toscana
UISP Atletica Siena Terre Cablate, Siena	Toscana
G.S. Valsugana Trentino, Trento	Trento
A.S. Athlon Bastia, Perugia	Umbria
ASD Athletic Terni, Terni	Umbria
CDP-T&RB Group, Perugia	Umbria
G.S. Amleto Monti, Terni	Umbria
Associazione Sportiva Padova, PD	Veneto
Atletica Bassano Running Store A.S.D., Vicenza	Veneto
Atletica Riviera del Brenta, Venezia	Veneto
G.S. Fiamme Oro	Veneto
Polisportiva Caprioli San Vito di Cadore, Belluno	Veneto



Ecco le ultime pubblicazioni del 2009, in fase di stampa e diffusione:



Supplemento Atletica Studi.

Filippo Di Mulo

Mezzi e metodi di allenamento dello sprinter di elevato livello – Esperienze personali

Il link con il [sommario](#) del testo di Filippo Di Mulo

In stampa il n.4/2009. Ecco il [sommario](#) degli argomenti



Qualche anno fa di Marco Martini

Crouch-start: chi ha inventato la partenza a quattro appoggi?

I primi metodi di partenza, anche nelle gare di velocità, hanno visto naturalmente gli atleti assumere una posizione più o meno raccolta ma in appoggio sulle sole gambe. I primi tentativi di partire ancor più raccolti appoggiandosi anche sugli arti superiori, come è oggi consuetudine generale, risalgono sicuramente al secolo XIX. Dopo la Grande Guerra ormai la partenza a quattro appoggi – in inglese crouch start oppure on all fours – era universalmente accettata. Sul finire degli anni Sessanta del secolo XX un allenatore sudafricano, il maggiore John Short, fece adottare la partenza in piedi a Dries Lategan, un suo velocista che aveva problemi tecnici in avvio. Poichè i risultati di Lategan migliorarono, Short provò a riportare in auge quel metodo. I risultati non furono malvagi, e vi si provò anche Paul Nash, sudafricano tra i migliori del mondo all'epoca, ma la cosa non ebbe comunque seguito nonostante Short avesse elaborato uno speciale blocco di partenza da utilizzare ai suoi fini. Rispondere alla domanda sulle origini della partenza da terra non è semplice.

Mike Murphy (1860-1913), uno dei più quotati coach USA di club di fine Ottocento e allenatore della squadra olimpica statunitense di atletica nel 1900, 1908 e 1912, nel suo volume «Athletic training» (Charles Scribner & sons, New York 1890) e poi anche nel suo «How to become a sprinter», sostenne di aver inventato e sperimentato per primo il crouch start con il suo allievo Charles Sherrill (nato il 13-4-1867 e campione AAU degli Stati Uniti sulle 100 yards il 17 settembre 1887). Questa è la versione che la storiografia ha quasi sempre proposto in maniera praticamente ufficiale, a partire dal volume «How to sprint» dell'American Sports Publishing Company (proprietà della Spalding), datato 1925 e scritto da Archie Hahn, campione olimpico dei 100m nel 1904 e 1906 (Giochi Olimpici straordinari). Questa opera, e un articolo scritto sul tema specifico del crouch start da Ed Hughes sul quotidiano *Brooklyn Daily Eagle* del 30 giugno 1936, a pagina 16, si appoggiano anche a un resoconto apparso due mesi dopo il primo uso in sede agonistica del crouch start da parte del velocista della Yale University Charles Sherrill. Lo pubblicò la rivista *Athletic Journal* del 17 luglio 1888 con dovizia di dettagli. La gara si disputò il 12 maggio 1888 a Cedarhurst, Long Island, New York, nel corso di una manifestazione denominata Rockaway Hunt Club Games. Quel giorno l'allievo di Mike Murphy fu deriso. Lo starter, George Turner, vedendo Sherrill accovacciarsi a terra, ritenne che il ragazzo stesse sbagliando, sospese momentaneamente la prova, e gli si avvicinò per istruirlo sul da farsi. Ma Charles gli spiegò che stava sperimentando un nuovo metodo, e l'esperimento si concluse con la vittoria di Sherrill sui tre avversari, in ordine alfabetico Samuel Derickson della Columbia University, Samuel Jerome King della Princeton University, e F. B. Lund della Harvard University. Un quotidiano dell'epoca scrisse: «Sebbene sia sembrato che Sherrill in partenza stesse per cadere, si è ripreso e ha vinto».

Il primo documento scritto del XX secolo che si occupò del sistema di partenza nelle gare di sprint fu un articolo scritto nel 1901 sulla rivista *Pearson's Magazine* dall'ex grande saltatore Charles Fry: «L'arte di partire»; in questo e altre successive opere Fry consigliò sempre il metodo antico e mai l'avvio on all fours. Citiamo ora ciò che hanno scritto altre fonti di inizio Novecento da noi reperite sull'argomento della partenza a quattro appoggi:

- 1) Samuel Crowther, *Rowing and track athletics*, Mac Millan, New York 1905, p. 301: «Nel crouch start, o come veniva chiamato agli inizi 'partenza degli studenti dei colleges', entrambe le mani sono posizionate sulla linea di avvio, con le dita e le braccia completamente allungate».
- 2) Arturo Balestrieri, *Del podismo*, Ufficio di pubblicità sportiva, Milano 1909, p. 89: «Nella partenza in piedi occorre una sola buchetta, mentre nell'all fours ne occorrono due, cioè una per ciascun piede. L'innovazione della partenza all fours è dovuta agli Americani».
- 3) *How to sprint*, American Sports Publishing Company (Spalding), New York 1910, p. 23 (autore non citato): «Agli inizi si usava partire in piedi, cioè con le mani che non toccavano in alcun modo il suolo, ma questo stile è obsoleto e ormai abbandonato dai più a favore della partenza da terra, che ora vado ad illustrare basandomi sull'esperienza personale che ho compiuto circa quella che è conosciuta come 'partenza del canguro'».

4) Ellery Clark & John Graham, *Practical track and field athletics*, Duffield, New York 1910, p. 17: «La partenza in piedi è stata ormai completamente soppiantata dal crouch start, che l'esperienza ha dimostrato essere senza ombra di dubbio il metodo migliore».

Nella patria che ha dato i natali all'atletica moderna, la Gran Bretagna, la novità introdotta negli USA pare sia stata adottata per la prima volta verso la fine del 1888 da Tom L. Nicholas (Monmouth A. C.), ma sul primo uso di questa tecnica in competizione pare abbia primogenitura Ernest Pelling (London A. C.), che la usò nella gara delle 100 yards dei Campionati Inglesi AAA del 1889 (Stamford Bridge 29 giugno) da lui vinta in 10.4.

Fin qui, tutte le informazioni fornite riguardano l'atletica dilettantistica, cioè quella di cui si è solitamente occupata la storiografia. Ma l'atletica dei professionisti del XIX secolo è un terreno assai poco esplorato, dal quale sono comunque emersi sufficienti elementi da farci ritenere che, tra i «pro» dell'Ottocento, la partenza a quattro appoggi fosse stata usata già diversi anni prima. Lo stesso Mike Murphy raccontò di averla provata quando gareggiava da atleta professionista nel 1881. Un famoso giocatore di biliardo, Tom Gallagher, riferì di avere visto un atleta «pro» usare l'avvio on all fours a Cleveland nel 1886. Un ottimo velocista professionista dell'Ottocento, M. K. Kittleman, proveniente dalla Harper County (Kansas meridionale), raccontò di aver avuto come avversario un atleta di origine irlandese, certo Jimmy Ryan, che usò il crouch start in tutte le occasioni in cui vi si trovò a gareggiare contro, in gare disputate tutte prima del 1884 nella zona occidentale degli Stati Uniti (Ryan è noto per aver sconfitto anche altri quotati professionisti, come William Morgan della Yamhill County nell'Oregon nord-occidentale). Del resto è proprio dall'ambiente del professionismo che arrivò in Italia tale tecnica, esattamente nel 1904 dalla Gran Bretagna, per merito di Ettore Capucci, un velocista romano che viveva a Edimburgo e che nel 1904 trascorse alcuni mesi di vacanza in patria.

Esiste inoltre un altro luogo dove identico germoglio fiorì senza influenzare Murphy, Sherrill o i «pro», e senza essere assolutamente a conoscenza di ciò che accadeva negli States: l'Australia. Abbiamo visto che nel testo citato al punto 3, che è del 1910, si parlava di 'partenza del canguro'. Ciò significa che gli statunitensi erano a quell'epoca già a conoscenza che in Australia qualcuno aveva usato la partenza on all fours. Ne aveva parlato infatti in un suo libricolo, di cui purtroppo non conosciamo né titolo né anno, James Sullivan (1860-1914), co-fondatore (1888) della Federatletica USA, di cui fu segretario prima (1889-1896) e presidente poi (1906-1909), direttore di vari quotidiani, editore nel direttivo della Spalding, l'azienda numero uno dell'epoca per l'equipaggiamento sportivo, membro del comitato olimpico USA e fondatore dell'istituzione che gestiva l'atletica studentesca a New York. Insomma: un pezzo da novanta. Riteniamo comunque che il testo di quel primo volumetto sia più o meno identico a quello riproposto in un libro di Sullivan («How to become an athlete») uscito postumo, che così si pronuncia: «Il più in voga dei metodi di partenza, in America chiamato crouch start, è stato oggetto di accese discussioni a riguardo della sua invenzione. Sono stati in molti a rivendicarla. È noto che l'autore di questo opuscolo ne ha già discusso a lungo con Richard Coombes, direttore del *Sydney Referee*, giornale australiano, e che ritiene che questo tipo di partenza sia stato importato negli Stati Uniti dall'Australia, per poi passare in Gran Bretagna e negli altri Paesi europei. Coombes, senza ombra di dubbio uno dei massimi esperti di atletica del mondo, ha svolto ricerche a tappeto sul crouch start, ed è ormai un dato accettato che il primo atleta ad adoperarlo sia stato Bobby Mc Donald, un famoso velocista australiano. Si dice che l'idea gli sia balenata nella mente osservando un canguro, e da anni questo metodo è conosciuto anche come 'partenza del canguro'». Coombes (1858-1935), era un inglese nato a Hampton Court, Middlesex, che aveva praticato diversi sport in patria, divenendo anche campione di marcia del London Athletic Club. Trasferitosi a Sydney nel 1886, divenne co-fondatore e dirigente di varie organizzazioni sportive, in particolare co-fondatore (1887), vicepresidente (1887-1893) e presidente (1894-1935) della New South Wales Amateur Athletic Association e fondatore (1897) della Federatletica australiana. Notevole fu il suo contributo al giornale *Sydney Referee*, e numerose furono anche le sue iniziative come organizzatore; fu anche delegato in diverse trasferte di atleti australiani all'estero, e membro del Comitato Olimpico Internazionale (CIO) per 31 anni. Coombes sosteneva la priorità di Mc Donald nell'invenzione del crouch start, e le sue argomentazioni devono essere state convincenti se Sullivan gli credette, tuttavia deve averne avuta visione diretta solo in una occasione, nel 1887 al Carrington Ground di Sydney, perché non ha mai precisato la data della «invenzione», limitandosi a parlare di «un periodo sicuramente precedente quello di Sherrill». Mc Donald stesso però lo contraddisse, nel luglio 1913 sul già citato *Sydney Referee*. Parlando del suo modo di effettuare la partenza, non fece alcun cenno ai canguri, bensì spiegò di aver adottato quell'accorgimento in una giornata in cui spirava un forte

vento contrario; ciò che servì un giorno per ridurre le negative conseguenze delle ventate, divenne poi una consuetudine. Molti anni dopo, nel 1965, venne pubblicato il libro di Mavis Thorpe Clark «Pastor Doug», biografia di Douglas Nicholls, aborigeno australiano divenuto ministro di una Chiesa protestante e figura mitica della lotta per i diritti degli aborigeni. Nel corso delle ricerche per scrivere il libro, vennero a galla documenti e lettere privati dove Nicholls, velocista professionista negli anni Venti, parlava della partenza on all fours di Bobby Mc Donald, anche lui un aborigeno, e la faceva risalire al 1887, confermando quindi Coombes. Nicholls era bene informato sul fatto perchè nato nella stessa Riserva aborigena di Mc Donald, Cumeragoonga, New South Wales, al confine con lo Stato del Victoria. La Riserva fu inaugurata nel 1883 quando vi fu trasferita una comunità aborigena della vicina missione di Maloga; prosperò divenendo centro agricolo, e nell'ambito dei rapporti tra Bianchi ed aborigeni, evidentemente, il più veloce ragazzo del luogo venne indirizzato verso il circuito professionistico. L'atletica «pro» in Australia era, all'epoca, assai più fiorente di quella dilettantistica, ed è rimasta sempre in vita con una vivacità che non ha pari al mondo, anche se negli ultimi anni si è fusa con quella gestita dalla IAAF, essendo anche questa divenuta professionistica. Molti degli aborigeni distintisi nell'atletica professionistica australiana, oltre a Mc Donald e Nicholls, provenivano pure da questa Riserva che si adagia lungo le sponde del fiume Murray. È probabile che già Sullivan, edotto da Coombes, sapesse che l'atleta australiano che usava il crouch start era un aborigeno, ma tutti, come spesso purtroppo è stato fatto in tante altre tristi occasioni, hanno giudicato secondo il loro metro considerandolo solo un atleta. In realtà un aborigeno del XIX secolo, per quanto gli si possa assegnare un nome da bianco, fargli indossare maglietta e calzoncini corti, e farlo correre su piste e corsie, rimane tale. Con le conoscenze etno-antropologiche di cui disponiamo oggi, possiamo essere certi che non gli sarebbe mai passata per la mente l'idea di «adottare uno stile». Sicuramente, si accucciava a terra perchè così facevano, prima di correre, alcuni animali con cui condivideva la vita allo stato di natura. Nulla più. Del resto, le ricerche moderne hanno portato alla luce un documento fotografico, oggi custodito al Southwest Museum di Los Angeles, di un nativo americano degli Yuma, tribù stanziata lungo il fiume Colorado, pronto a scattare per una gara di corsa on all fours. Per fortuna qualcuno pensò bene di segnare l'anno in cui l'istantanea fu scattata sulla foto stessa: 1884. Nel senso però in cui noi parliamo di atletica moderna, è impensabile poter assegnare l'invenzione ad un appartenente ad un popolo di interesse etnologico, che prendeva parte alle competizioni sportive dei Bianchi con un unico scopo: evadere da quell'ambiente che lo soffocava, privandolo della libertà di vivere secondo le sue tradizioni, creato dagli stessi uomini Bianchi. Non è escluso però che il crouch start sia stato inventato negli Stati Uniti anziché nella patria dell'atletica moderna, la Gran Bretagna, proprio perché alcuni nativi d'America si accovacciavano in partenza. I «visi pallidi» potrebbero aver preso lo spunto da quanto visto e aver perfezionato l'idea; sappiamo per esempio per certo che il velocista professionista Jimmy Ryan, al quale abbiamo accennato sopra, si misurò più volte contro dei nativi delle tribù dei Navaho e dei Teste Piatte.

Bibliografia essenziale

Pallicca Gustavo, I figli del vento volume 1, Simple, Macerata 2006

Pallicca Gustavo & Quercetani Roberto, A world history of sprint racing, SEP, Casina de Pecchi (Milano) 2006

Sears Edward, Running through the ages, Mc Farland & company, Jefferson (North Carolina) 2001

Sullivan James, How to become an athlete, American Sports Publishing Company (Spalding), New York 1916

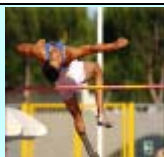
Tatz Colin, Aborigines in sport, The Australian Society for Sports History, Bedford Park (South Australia) 1987

Redazionale, The crouch start, New York Times 22 dicembre 1912

<http://chroniclingamerica.loc.gov>

<http://listserv.linguistlist.org>

www.adb.online.anu.edu.au



Formazione continua

Un'interessante esperienza ai Campionati Europei Juniores di decathlon.

Renzo Avogaro

Sono trascorsi molti anni dalla mia prima esperienza internazionale come allenatore del settore giovanile, infatti l'ultima volta che ho seguito un decathlon junior è stata una delle più esaltanti trasferte internazionali, i mondiali Juniores di Sudbury, anno 1988, dove oltre a seguire il saltatore con l'asta Gianni Iapichino, l'allora CT della giovanile Augusto D'Agostino mi chiese di seguire anche il decatleta campano Luciano Asta e l'allora sedicenne eptatleta padovana Ifeoma Ozoese.

E' d'allora che un decatleta italiano non riesce a raggiungere il minimo di partecipazione ad una gara internazionale giovanile di decathlon ad eccezione del diciottenne romeno Franco Luigi Casiean che, a diciotto anni naturalizzato italiano, arriva a 7037 pt. e partecipa ai mondiali di Grosseto 2004.

Nel 2009 due decatleti italiani hanno fatto il minimo (7000 pt.), prima a Modena il lombardo Stefano Combi e poi a Grosseto l'emiliano Michele Calvi, che ha permesso a loro di partecipare ed al sottoscritto di assisterli come tecnico ai Campionati Europei Juniores di Novi Sad (Serbia).

In anni recenti il Centro Studi della Fidal ha pubblicato alcuni miei lavori dove attraverso lo studio della statistica evidenzio, valuto e propongo interventi tecnici e programmatici per un razionale sviluppo della specializzazione pluriennale delle prove multiple.

In questo articolo non ho intenzione di fare paragoni con il passato ma cercare di studiare e valutare con l'esperienza di tanti anni vissuti sui campi sportivi (1) i risultati tecnici di Novi Sad considerando particolarmente i momenti e le specifiche situazioni nelle quali si sono sviluppati e cercando di capire ed evidenziare gli aspetti tecnici e dinamici, agonistici e psicologici che hanno permesso a questi giovani atleti di concludere brillantemente il decathlon.

(1) dal primato nell'octathlon di Gianni Stecchi nel 1975 ai primati nell'eptathlon e decathlon allievi di Gianni Iapichino nel 1986 e dal 1995 ad oggi come responsabile del decathlon nazionale.

Tab.1 – Partecipanti al decathlon per nazione

Nazione	N°
BEL	1
SWE	3
GER	2
GBR	3
AUT	1
CZE	3
FIN	2
ITA	2
RUS	3
FRA	2
SVI	2
POL	1
ISL	1
EST	2

Breve relazione tecnica sulla classifica del decathlon.

Il vincitore il belga **Thomas Van Der Plaetsen** si è dimostrato il più eclettico con risultati di ottimo valore tecnico nei salti (2,13m nell'alto), buoni i due lanci lineari (peso e giavellotto) ed anche se non molto rapido nei 100m (11"45) ben preparato in tutte le altre corse ed in particolare con gli ostacoli.

Lo svedese **Peter Olson** ha ottenuto ottimi risultati nei due salti in elevazione (4,90m nell'asta), buoni in tutte le corse ma decisamente molto carente nel lancio del giavellotto.

Il tedesco **Kai Kazmirek** ottimo nello sprint, particolarmente efficace nel giro di pista (47"11) ed in tutti e tre i salti, buoni i lanci del disco e del giavellotto, scarso nel lancio del peso.

L'altro tedesco **Maximilian Gilde** ottimo nei lanci e nei salti in lungo e con l'asta.

L'inglese **Daniel Gardiner** veloce senza e con ostacoli, buono nel salto in lungo e nei due lanci del peso e disco.

L'italiano **Michele Calvi** settimo dopo sette gare con PB nel salto in lungo, nei 400m, nei 110H e nel disco, purtroppo ha concluso all'undicesimo posto in classifica finale perché non ha retto al caldo, alla fatica ed alla tensione nelle tre gare finali dove ha totalizzato appena 1724 pt.

L'altro italiano **Stefano Combi** pur migliorando tre PB nel lungo con 7.21m, nei 400m con 50"02 ed asta con 4.00m non ha potuto raggiungere il suo punteggio personale per i postumi di una infiammazione al gomito del braccio lanciante che inesorabilmente gli ha precluso buoni risultati nei tre lanci.

Tab.2 – Piazzamenti finali e parziali nelle ultime tre gare dei decatleti oltre 7000 pt.

Decatleta	Naz	Punteggio finale	Class Finale	dopo 9 gare	Cl.	dopo 8 gare	Cl.	Dopo 7 gare	Cl.	Punteggio Ultime 3
VanDer Plaetsen	BEL	7769	1	7115	1	6401	2	5670	1	2099
Olson	SWE	7734	2	7011	2	6529	1	5649	2	2085
Kazmirek	GER	7639	3	6997	3	6344	4	5613	4	2026
Gilde	GER	7552	4	6946	4	6220	5	5489	5	2063
Gardiner	GBR	7509	5	6887	5	6370	3	5668	2	1841
Distelberger	AUT	7396	6	6765	7	6220	5	5489	5	1907
Pasiak	CZE	7331	7	6771	6	6209	7	5390	10	1941
Helcelet	CZE	7286	8	6675	9	6092	9	5419	8	1867
Tasckinen	FIN	7254	9	6602	11	5919	13	5100	16	2154
Bryant	GBR	7193	10	6530	14	5726	16	5084	17	2109
Calvi	ITA	7179	11	6626	10	6072	11	5455	7	1724
Hedvicak	CZE	7178	12	6489	15	6081	10	5408	9	1770
Rosenquist	SWE	7174	13	6682	8	5958	12	5341	12	1833
Guest	GBR	7144	14	6579	13	6145	8	5385	11	1759
Sviridov	RUS	7069	15	6586	12	5885	14	5268	13	1801
Fenrich	FRA	7009	16	6121	22	5442	22	4740	23	2269
Antille	SVI	7001	17	6399	16	5882	15	5209	14	1792

Tab. 3 – Risultati tecnici valutati buoni per la categoria junior del decathlon.

Gara	Risultato fino a
100m	11"18
Lungo	7.20m
Peso	14.02m
Alto	1.95m
400m	49"67
110H	14"63
Disco	40.42m
Asta	4.40m
Giavellotto	54.32m
1500m	4'44"58

Tab.4 – Correlazione tra sprint, salto in lungo, 400m e 110H

Decatleta	100m	lungo	400m	110H	Differenza 110H/100m
Olson	11.18			14.12	2"54
Distelberg	10.88	7.38	49.34	14.18	3"30
Hedvicak	10.90		48.09	14.60	3"70
Gardiner	10.97	7.47		14.61	3"64
Calvi	11.07			14.21	3"14
Guest	11.12	7.33	49.25		
Gilde	11.28	7.45		14.83	3"65
Pasiak	11.22	7.38		15.12	3"90
Kazmirek	11.15	7.25	47.11	15.03	3"88
Van Der Plaetsen	11.45	7.24		14.27	2"82
Larsson	11.29		48.56	14.61	3"32

La velocità sui 100m e le altre specialità correlate.

La capacità di correre veloci i 100m ha senz'altro una positiva correlazione con il salto in lungo, i 400m ed i 110H, ma come vediamo studiando la tabella sopra riportata non è sempre vero.

Il salto in lungo e gli ostacoli sono decisamente condizionati dalla tecnica esecutiva specifica.

La differenza tra i tempi di percorrenza dei 110H e dei 100m dà un'idea abbastanza correlata sulla tecnica di passaggio e sulle capacità ritmiche tra gli ostacoli, infatti un indice ben al di sopra dei tre secondi (Pasiak,

Kazmirek, Hedvikat) è un indice negativo, mentre un indice sotto i tre secondi evidenzia una buona tecnica (Van Der Plaesten ed Olson).

Un discorso a parte sono i 400m, infatti senza dubbio una base elevata di velocità sui 100m può influenzare positivamente la gara dei 400m ma non è categorico, assoluto perché intervengono specialmente a livello juniores altri fattori importanti come l'esperienza e di conseguenza la capacità di distribuzione dello sforzo e la capacità di resistenza muscolare che rappresenta un fattore limitante la prestazione del giro di pista. Infatti tre decatleti, nonostante tempi sui 100m non esaltanti, hanno ottenuto buoni risultati cronometrici nei 400m. La correlazione positiva tra 100m e 400m nella categoria junior non è ancora generalmente consolidata, infatti su 12 migliori tempi sui 100m solo 7 hanno ottenuto buoni risultati sui 400m con tempi inferiori a 50"2 mentre gli altri 4 tempi di buon valore tecnico sono stati ottenuti da atleti con tempi relativamente peggiori sui 100m (da 11.45 a 11.72).

Evidenziando, ripetendo quanto detto precedentemente, ossia per buoni risultati sul giro di pista sono necessarie

- una buona resistenza muscolare (dinamica ed energetica)
- una buona distribuzione dello sforzo (esperienza e tattica)

Una proposta nuova da valutare attentamente.

Dalla Tab.2 studiando l'andamento della classifica finale e delle classifiche provvisorie quando mancano tre, due ed una gara si nota che tra i primi sei piazzamenti, in base alle specifiche capacità tecniche e condizionali (asta, giavellotto e 1500m) c'è una modesta alternanza nelle posizioni di testa, mentre per i successivi piazzamenti (dal 7° al 12° in classifica) l'alternanza e le variazioni nelle varie posizioni di classifica sono ben più evidenti, infatti

Pasiak	da 10° posto in classifica prima dell'asta al 7°, 6°	al 7° in finale.
Taskinen	da 14° " prima dell'asta al 13°, 11°	al 9° in finale.
Bryant	da 15° " prima dell'asta al 15°, 14°	al 10° in finale
Calvi	da 7° " prima dell'asta al 11°, 10°	al 11° in finale
Hedvirak	da 9° " prima dell'asta al 10°, 15°	al 12° in finale

Quest'ultima valutazione statistica evidenzia e stimola a tenere in considerazione alcuni aspetti tecnici che nel momento critico (la fase finale) possono influenzare positivamente o negativamente altri aspetti complementari importanti per concludere in crescendo una specialità così complessa e faticosa come il decathlon:

la certezza, la sicurezza, la consapevolezza d'avere a disposizione un potenziale tecnico e dinamico proprio nel momento più critico, quello finale che presenta un grande accumulo di fatica fisica e mentale quando ci si avvicina alla conclusione che definisce il punteggio, la classifica, il piazzamento, il podio ed il vincitore.

A tal scopo mi domando in modo semplice, pratico come si può sentire un decatleta che si avvicina alla conclusione della gara, quali possono essere i necessari stimoli che nonostante il momento di grande fatica gli permettono ancora di concentrarsi e di seguire le ultime indicazioni dell'allenatore per effettuare gesti così complessi, condizionati da innumerevoli varianti come il salto con l'asta, il lancio del giavellotto ed infine come riesce a raccogliere tutte le energie rimaste per concludere la prova di corsa correndo con il massimo impegno.

Le capacità dinamiche, coordinative e tecniche necessarie si acquisiscono attraverso un'esperienza pluriennale d'allenamento mirato e le competizioni sono momenti d'ulteriore possibilità di miglioramento in particolare se l'approccio e la preparazione alla specifica gara è funzionale:

Il salto con l'asta

- Inizio del riscaldamento speciale e specifico:
alla quarta gara della giornata conclusiva il decatleta ha già raggiunto un buon riscaldamento generale, adesso ha bisogno di riportare alla mente i momenti salienti della tecnica esecutiva di salto e contemporaneamente preparare progressivamente le spalle e la schiena alla competizione. Allo scopo esegue alcuni esercizi tecnici con rincorsa corta di 4/6 passi per la presentazione-stacco.
- Numero dei salti con rincorsa corta: 4-6 prove
- Numero di sospensioni con rincorsa completa: 2 prove
- Numero di salti con rincorsa completa e con superamento asticella a misura media in base al proprio PB : 1-2 prove
- Scelta della misura d'ingresso: viene fatta in base al proprio PB, alle condizioni climatiche, alle prove precedentemente effettuate, alle condizioni di stanchezza psicofisica.
Facciamo un esempio per un PB di 4.80m il decatleta generalmente inizia a 4.20-4.40m (Tab. 5)
- Scelta dell'asta per la misura d'entrata: in base agli ultimi allenamenti ed alle prove effettuate in riscaldamento l'asta d'ingresso non deve essere né troppo morbida né troppo dura, ossia di durezza tale da porre i ritri ad una distanza media intorno ai 50cm.
- Scelta della progressione: sale di 20cm in 20cm così d'arrivare a saltare vicino al proprio PB dopo circa 5/8 prove tra buone e nulle.
- Cambio delle aste durante la progressione: almeno tre aste, infatti dopo l'asta d'ingresso, già alla seconda ed alla terza misura è meglio cambiare l'asta ed infine usare l'asta più tonica per le misure vicine al PB. Di norma si cambia l'asta quando con l'attrezzo precedente si è effettuato il salto con i ritri distanti 80cm.
- Numero delle prove complessive: se le prime tre misure sono superate alla prima prova, i salti complessivi possono essere circa 8, ma spesso nelle gare di salto con l'asta del decathlon il numero dei salti sono ben di più (anche 11/13) aumentando inesorabilmente l'accumulo di fatica per le gare successive.

Esempio gara di alcuni decatleti ai recenti Mondiali di Berlino:

Tab. 5 – Decatleti che hanno superato i 4.80m ai Mondiali di Berlino

Decatleta	Risultato	Misura inizio	Numero salti
El Fassi	4.80m	4.20m	13
Raja	4.80m	4.40m	09
Nedwdick	4.80m	4.30m	11
Kasyanov	4.80m	4.40m	11
Behrenbruch	4.80m	4.20m	14

Il lancio del giavellotto

- Inizio del riscaldamento speciale e specifico: nel lancio del giavellotto minori sono le componenti tecniche condizionanti rispetto al salto con l'asta, pertanto la fase di riscaldamento è più semplice ma pur sempre molto importante non solo per la gara imminente ma anche per ovviare ad eventuali infortuni alla spalla ed al gomito che potrebbero precludere gli allenamenti e le competizioni successive. Pertanto il decatleta effettuerà un certo numero di esercitazioni di stretching speciale e specifico usando il giavellotto per predisporre particolarmente la spalla al lancio più dinamico:
- Numero dei lanci con rincorsa corta: dopo lo stretching si effettuano un certo numero di lanci completi con traiettoria tesa con un solo incrocio (sx-dx-sx): 6R
- Numero dei lanci con rincorsa completa: dopo alcune prove della rincorsa completa, effettuare alcuni lanci con intensità progressiva ma non massimale: 3R
- Impegno dinamico nelle tre prove: se durante il riscaldamento specifico tutto è andato bene, il primo lancio è importante come gli altri due per raggiungere il PB, pertanto è importante sfruttare i tre lanci al massimo dell'intensità.

I 1500m

- Inizio del riscaldamento: una mezzoretta prima dell'orario di partenza riprendere a correre in modo continuo per 10 minuti a ritmo da lento a progressivo, poi effettuare alcuni allunghi sui 100m a ritmo di gara (18"50 per circa 4'40" o 18"00 per 4'30").
- Conoscenza della distanza da percorrere: gli allenamenti del periodo di preparazione, le gare precedenti hanno certamente lasciato le giuste sensazioni tali da conoscere l'impegno, la distanza da percorrere e sapere come si deve sviluppare il ritmo di gara.
- Distribuzione dello sforzo: l'aspetto evidenziato precedentemente dà senza dubbio un'idea di come deve svilupparsi la gara.
- Tattica non solo per cercare di prendere punti ai diretti avversari ma anche per prendere il giusto "treno" per un ritmo di corsa adeguato e coerente con le proprie possibilità di resistenza: in questo aspetto subentra il carattere, la personalità, la certezza di poter osare qualcosa di più del proprio ritmo, ma sempre con accortezza, con coscienza delle proprie possibilità perché una distribuzione dissennata porterebbe inesorabilmente ad un risultato catastrofico. Importante ed in linea con quanto detto fino ad ora ed estremamente positivo deve essere appunto l'aspetto tattico, ossia la possibilità di correre i 1500m in gruppo e mai isolati (c'è una bella differenza!).

In precedenza ho evidenziato punti forti e punti deboli che fanno parte del bagaglio condizionale tecnico di ciascun decatleta.

Pensando a quante possibilità ci sono d'alternanza tra punti deboli e punti forti viene naturale pensare a come può sentirsi un decatleta che sa, è cosciente che nel finale della gara ha punti deboli rispetto ad altri che invece hanno punti di forza.

Addirittura la consapevolezza di essere più forti nella seconda giornata può addirittura aiutare psicologicamente a lottare nella prima, ad esempio nella gara conclusiva dei 400m od a superare momenti d'incertezza facilmente riscontrabili nei giovani atleti.

In Italia abbiamo avuto decatleti di buon livello ma alcuni erano molto forti nella prima giornata, esempio per tutti è quel William Frullani che nei tempi migliori (2001/02) era alla pari con i migliori del Mondo fino ai 110H compresi per poi naufragare nelle tecniche esecutive delle gare più complesse come il lancio del disco, il salto con l'asta ed il lancio del giavellotto. Inoltre i risultati modesti ed il progressivo aumento dello stress psicofisico dovuto alla fatica, alle eventuali condizioni atmosferiche non era supportato da una convinzione tale da permettergli di terminare la competizione lottando almeno fino alla fine nei conclusivi 1500m.

Conclusioni

Questo breve lavoro non vuol essere un'imposizione di programmazione unilaterale prediligendo alcune gare (asta, giavellotto e 1500m) rispetto alle altre, non bisogna mai dimenticare che il decatleta di valore è un atleta che può

eccellere in alcune gare raggiungendo valori tecnici tali che gli permettono anche di competere con gli specialisti (lungo, ostacoli, asta) ma che deve comunque sempre cercare di migliorare le gare carenti secondo una strategia programmatica pluriennale.

Anche gli ultimi Campionati Mondiali di Berlino hanno evidenziato che il vincitore, lo statunitense Trey Hardee ed il secondo classificato il giovane cubano Leonel Suarez hanno raggiunto un grande equilibrio tra i risultati ed i conseguenti punteggi in tutte le dieci gare del decathlon (Tab.6 e 7):

Tab. 6 - Risultati e punteggi del campione del mondo 2009 Trey Hardee 1984 USA

100m	lungo	peso	alto	400m	110H	disco	asta	Giav.	1500m	
10.45	7.83	15.33	1.99	48.13	13.86	48.08	5.20	68.00	4.48.91	
987	1017	810	794	903	993	830	972	859	625	8790 pt.

Tab. 7 - Risultati e punteggi del vice campione del mondo 2009 Leonel Suarez 1987 CUB

100m	lungo	peso	alto	400m	110H	disco	asta	Giav.	1500m	
11.13	7.24	15.20	2.11	48.00	14.45	44.71	5.00	75.19	4.27.25	
832	871	802	906	909	917	761	910	969	763	8640 pt.

Il venticinquenne Hardee presenta relative carenze nel salto in alto e nella gara conclusiva dei 1500m, ma ottime capacità tecnico-dinamiche nel disco dove ha un PB di oltre 52m, nel salto con l'asta e nel lancio del giavellotto.

Il ventiduenne Suarez presenta una sola relativa carenza nei 100m ma raggiunge ben 2642 pt. nelle ultime tre gare con una punta di 75,19m nel lancio del giavellotto (PB oltre 77m!).

Prof. Renzo Avogaro
e.mail: avo2007@alice.it
cell. 3392920980

A cura del Centro Studi & Ricerche FIDAL