



Presentazione

In questo numero due importanti novità di questi giorni.

- 1) In occasione del **Compeed Golden Gala** del 26 maggio, si terrà un **workshop internazionale sull'allenamento delle staffette**, con riferimenti anche all'analisi delle partenze ed all'allenamento in generale della velocità. L'attività di ricerca è stata condotta dal Centro Studi & Ricerche e dalla Direzione Tecnica Federale su indicazione della Commissione tecnico-scientifica. In questi mesi è stato svolto un accurato lavoro di valutazione e di analisi della tecnica, in occasione di raduni e di gare indoor, per tutte le specialità, coordinato da **Piero Incalza**. Un lavoro particolare è stato svolto per la velocità, capo settore **Filippo Di Mulo**, con il collaboratore **Roberto Piscitelli** e con tutto il settore. In occasione del workshop del 25 maggio, saranno descritti alcuni elementi della preparazione delle staffette, con relatori proprio gli allenatori delle prime due squadre degli Europei di Barcellona, la Francia e l'Italia, oltre alla Spagna. Nel workshop saranno presentati i primi risultati delle analisi condotte in occasione di un raduno a Formia in marzo, svolto con la piena collaborazione dell'**Istituto di Medicina e Scienza dello Sport – Dipartimento di Scienza dello Sport**, diretto da **Marcello Faina**, che ha utilizzato metodiche di rilevamento particolarmente sofisticate. A questo raduno hanno partecipato atleti della nazionale italiana ed atleti della nazionale francese, uno su tutti, **Christophe Lemaître**, a dimostrazione del pieno clima di collaborazione e di crescita culturale attuato con la Federazione francese.
- 2) Un'altra importante novità riguarda la rivista *Atletica Studi*. Dal primo numero del 2011, la Federazione ha deciso di cambiare il sistema di diffusione, favorendo le moderne tecnologie informatiche. I prossimi numeri della rivista saranno disponibili on-line, potendoli scaricare dal sito federale www.fidal.it. E questo sarà possibile non solo per i tecnici ma anche per le società. Ciò permetterà al mondo dell'atletica di avere, o semplicemente di consultare, la rivista in tempo reale. A chi vorrà continuare ad averla stampata, cioè inviata in formato cartaceo, la Federazione chiede un piccolo 'sacrificio', cioè di acquistarla, attraverso il sistema on-line dell'**Atletica-shop**. Questo nuovo sistema di diffusione è stato in parte accelerato dallo spropositato incremento dei prezzi di spedizione, oltre che dai costi di stampa. Proprio in occasione del Golden Gala sarà possibile consultare l'ultimo numero del 2010, purtroppo in ritardo rispetto alle scadenze

canoniche, che però ci ha consentito di avere una serie di articoli particolarmente interessante. Ecco i titoli del sommario.

- ❑ Sviluppare capacità ed abilità motorie e garantire la capacità di carico in età infantile e giovanile nell'atletica leggera. Gudrun Fröhner – *La relazione esistente tra sviluppo coordinativo e capacità di carico a livello giovanile.*
- ❑ L'assunzione di proteine e la forza. Enrico Arcelli, Pier Luigi Fiorella. *Le indicazioni pratiche nel rapporto tra forza e proteine.*

Un blocco di 3 articoli riferiti proprio alle specialità di velocità

- ❑ Aspetti biodinamici dello sviluppo della velocità massimale. Milan Čoh, Mitja Bračič, Vesna Babić, Marko Aleksandrović. *Analisi biomeccanica e neurofisiologica della corsa veloce.*
- ❑ Cinematica 3d della partenza dai blocchi: confronto tra generi. L'alto livello giovanile. Simone Ciacci, Claudia Volta, Franco Merni. *Risultati della valutazione effettuata in occasione dei campionati italiani giovanili indoor di atletica (Ancona, 2010)*
- ❑ La partenza dai blocchi: analisi tecnica e biomeccanica. Filippo Di Mulo. *L'introduzione alla ricerca in atto sulle partenze.*
- ❑ Correre è gioco e apprendimento. Karin Martin. *Gioco e coordinazione, un binomio fondamentale per lo sviluppo motorio.*
- ❑ Legato al sancta sanctorum - Relazione tra impianto sportivo e centro cerimoniale tra i popoli di interesse etnologico. Marco Martini.
- ❑ Analisi della tecnica (sequenza fotografica): salto in alto, Desiree Rossit. *Continua la sezione dedicata alle valutazioni tecniche dei nostri talenti.*
- ❑ Dalla montagna...alle siepi, un progetto della FIDAL Piemonte tra il settore corsa in montagna e il settore fondo/mezzofondo. Progetto "pilota" seguito dal tecnico della struttura tecnica nazionale, Silvano Danzi.
- ❑ Attività fisica e sedentarietà: chi si siede è perduto. A cura di Mario Gulinelli Con questo intervento tratto dalla rivista della Scuola dello Sport, inizia la rubrica dedicata ad **Atletica, salute e benessere**
- ❑ Una sintesi del progetto europeo: **Europa in forma.**
- ❑ Tutte le rubriche: **ricerche bibliografiche, recensioni, attività editoriali.**

Workshop tecnico internazionale

"LA PREPARAZIONE PER LE STAFFETTE"

Analisi della tecnica e allenamento della velocità

Mercoledì 25 maggio 2011 - Ore 18.00 / 19.30

Roma, Villaggio dell'Atletica – Stadio dei Marmi

Programma

Ore 17.30 Accredito dei partecipanti

Ore 18.00 Apertura dei lavori, chairman: **Francesco Uguagliati, Marcello Faina**

ore 18.10 La preparazione delle staffette: l'esperienza della squadra italiana
(**Filippo Di Mulo, Roberto Piscitelli, Settore velocità FIDAL**)

ore 18.30 La preparazione delle staffette: l'esperienza della squadra francese
(**Vincent Clarico, responsabile velocità FFA**)

ore 18.50 La preparazione delle staffette: l'esperienza della squadra spagnola
(**Antonio Sanchez, responsabile velocità RFEA**)

ore 19.10 La tecnologia per lo studio delle prestazioni atletiche

- Analisi dei parametri della partenza dai blocchi (**Filippo Di Mulo, Roberto Piscitelli, Settore velocità FIDAL**)
- Metodi e strumenti di ricerca con il CPO di Formia (**Dario Dalla Vedova, Coni Servizi - IMSS – Dipartimento di Scienza dello Sport**)

ore 19.30 Conclusioni del seminario

- Si rilascia attestato di partecipazione
- Il seminario dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici FIDAL

Iscrizioni (entro venerdì 20 maggio):

FIDAL - Centro Studi & Ricerche. Tel. 06/36856154-59; fax 06/36856280 e-mail: centrostudi@fidal.it



Workshop tecnico internazionale

“LA PREPARAZIONE PER LE STAFFETTE”

Analisi della tecnica e allenamento della velocità

Mercoledì 25 maggio 2011 Ore 18.00 – 19.30

Roma, Villaggio dell'Atletica – Stadio dei Marmi

MODULO DI ISCRIZIONE

Nome e cognome _____

Nato/a a _____ Prov. _____ il _____

CAP _____ Città _____ Prov _____

Tel. _____ Cell. _____ Fax _____

E-mail _____

ORGANIZZAZIONE / OCCUPAZIONE IN AMBITO SPORTIVO _____

Docente Scuola ☐

Docente univ. ☐

Studente ☐

Dirigente ☐

Tecnico sociale ☐

Altro (specificare) _____

Data _____ Firma _____

Da inviare entro il 20/05/2011 a:

FIDAL - Centro Studi & Ricerche
Tel. 06-36856154-9 fax 06-36856280 / centrostudi@fidal.it



Biologia e allenamento

3

Gudrun Fröhner

Sviluppare capacità ed abilità motorie e garantire la capacità di carico in età infantile e giovanile nell'atletica leggera

14

*Enrico Arcelli,
Pier Luigi Fiorella*

L'assunzione di proteine e la forza

Studi e Statistiche

- **Biomeccanica**

19

*Milan Čoh, Mitja Bračič,
Vesna Babić,
Marko Aleksandrović*

Aspetti biodinamici dello sviluppo della velocità massimale

26

*Simone Ciacci, Claudia Volta,
Franco Merni*

Cinematica 3d della partenza dai blocchi: confronto tra generi. L'alto livello giovanile

Metodologia

- **Giovani**

34

Karin Martin

Correre è gioco e apprendimento

Storia e cultura

45

Marco Martini

Legato al *sancta sanctorum* - Relazione tra impianto sportivo e centro cerimoniale tra i popoli di interesse etnologico

Metodologia

- **Tecnica e didattica**

51

Filippo Di Mulo

La partenza dai blocchi: analisi tecnica e biomeccanica

60

Analisi della tecnica (sequenza fotografica): salto in alto, Desirée Rossit

Rubriche

- **Formazione continua -**

Articoli: **"Dalla montagna alle siepi"**. "Attività fisica e sedentarietà" / Attività fisica per la salute ed il benessere / Rassegna bibliografica / Convegni, seminari, workshop

- **Recensioni**

- **Abstract** (in italiano, in inglese)

- **Attività editoriali**