

CONVEGNO TECNICO

Villa Lagarina (TN), sabato 12 gennaio 2013
Sala di Palazzo Libera (ore 14,30)



Il convegno è valido per i crediti formativi dei tecnici FIDAL

Programma
ore 14.30: accreditamento partecipanti; ore 15.00: saluto delle autorità; ore 15.15: inizio lavori; al termine discussione con i relatori.

"L'importanza della corsa campestre nella formazione ed evoluzione del corridore"

Sabato 9 febbraio 2013
Aula Verde del Centro Visite - Riserva Naturale Abbazia di Fiastra
Abbadia di Fiastra, Tolentino - Urbisaglia (MC)

Relatori
Massimo Magnani, Direzione Tecnica organizzativa FIDAL
Stefano Baldini, Direzione Tecnica settore giovanile FIDAL

Programma orario

ore 17.00 Accreditamento dei partecipanti
ore 17.15 Apertura lavori
ore 19.00 Fine lavori

- Il seminario è organizzato da Atletica Avis Macerata e dal Comitato Regionale FIDAL Marche in collaborazione con la Direzione Tecnica Nazionale FIDAL, ed il Centro Studi & Ricerche FIDAL.
- Il seminario è valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera.
- Per informazioni: segreteria@atleticamacerata.it, centrostudi@fidal.it

Come raggiungere la tavola
• Auto: 444 strada Chiusana Marche da nord o da sud, superstrada per Macerata uscita Macerata centro
• Traino: L'area Milano-Lesina, uscita a Chiusana Marche per Macerata
• Aereo: Ancona - Falconara (80 km da Macerata e dall'Abbadia di Fiastra)

Dalle speranze ai Campioni

Villa Lagarina (TN), sabato 12 gennaio 2013

Relazioni:

- Le strade per arrivare ai risultati, Lucio Gigliotti
- L'allenamento della forza per il mezzofondista, **Pietro Endrizzi**

Organizzazione:

- Comitato Provinciale FIDAL di Trento
- U.S. Quercia Trentingrana

L'importanza della corsa campestre nella formazione ed evoluzione del corridore

Abbadia di Fiastra, Tolentino - Urbisaglia (MC), 9 febbraio 2013

Relatori: Massimo Magnani, Stefano Baldini

Organizzazione:

Atletica Avis Macerata, Comitato Regionale FIDAL Marche, in collaborazione con la Direzione Tecnica Nazionale FIDAL ed il Centro Studi & Ricerche FIDAL.

Interventi:

- 1 - **Ennio Bongiovanni** - giornalista -
Ricordo del coach Carlo Venini
- 2 - **Dott. Luca Pollastri** - Specializzando in medicina dello sport e Training Control Officer
ANTIDOPING: tecnici, punto di riferimento per gli atleti?
- 3 - **Assegnazione** Thermo Giuseppe Volpi 2012 per un giovane tecnico del mezzofondo
- 4 - **Mick Woods** -
La programmazione e la metodologia di allenamento delle giovani junior e promesse inglesi

Mick Woods è allenatore di molti atleti, tra cui:
- **Steph Twiss**, medaglia di bronzo 1998 ai giochi del Commonwealth nel 1000, medaglia d'oro mondiale 2008 per 400m/800 e 1400m/2000
- **Emma Palmer**, medaglia d'oro nel Campionato europeo U20 cross Country 2011, medaglia di bronzo nei campionati europei U20
- **Charlotte Fretwell**, medaglia d'oro U20 Campionati europei Cross 2010
- **Emilia Gerech**, medaglia di bronzo mondiale junior 2012 nel 3000, campionessa europea junior nel cross
- **Emily Ridgeon**
Mick ha avuto successo nel corso degli ultimi quindici anni con numerosi giovani atleti in GB. Fu parte dei quadri tecnici della federazione inglese per il mezzofondo. E' dal 1986 allenatore presso la Mary's University college Tuckersham di Londra.

FATTI PER L'ATLETICA

Convegno annuale "associazione Giuseppe VOLPI"

Monza, 2 marzo 2013

Relazioni:

- Ricordo del coach Carlo Venini, **Ennio Bongiovanni**
- Antidoping: tecnici, punto di riferimento per gli atleti? **Luca Pollastri**
- La programmazione e la metodologia di allenamento delle giovani junior e promesse inglesi, **Mick Woods**

Organizzazione:

- Comitato Regionale FIDAL Lombardia
- ASSITAL
- Associazione "Giuseppe Volpi"



Hotel Majesty
Campo Scuola Bellavista
Bari 3 marzo 2013

Incontro tecnico - Workshop

Metodi di valutazione da campo della corsa prolungata per la programmazione dell'allenamento

Relatore Prof. Piero Incalza

Programma

9.30 accreditati partecipanti
10.00 relazione di Piero Incalza
11.30 discussione dei test effettuati sul campo e al termine consegna attestati

La partecipazione dà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi

Metodi di valutazione da campo della corsa prolungata per la programmazione dell'allenamento

Bari, 3 marzo 2013

Relatore: **Piero Incalza**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Puglia



"Sport: istruzioni per l'uso" - edizione 2013

Ivrea, 16 marzo 2013

Relazioni:

- "La mia esperienza da coach con Daniele Meucci e con Ruggero Pertile.", **Massimo Magnani**
- Dibattito con domande a tutto campo degli allenatori
- Dall'allenamento di un campione come Fabrizio Donato indicazioni utili per la preparazione dei saltatori con particolare riferimento ai giovani atleti, **Roberto Pericoli**

Organizzazione: Atletica Ivrea, Atletica Canavesana, Atletica Pont-Donnas



Convegno

"IL RUOLO DELLA FORZA NELLE SPECIALITÀ DELL' ATLETICA LEGGERA"



Palermo, 23 Marzo 2013, ore 9,00

Aula Magna "Campus Lincoln" via Eleonora Duse n.2 90146
(presso La Facoltà di Scienze Motorie)

"Il ruolo della forza nelle specialità dell' atletica leggera"

Palermo, 23 marzo 2013

Relazioni:

- Aspetti teorici della forza a bassa velocità, storia ed evoluzione del metodo: dal Metodo della Serie Lenta a Scalare (MSLS) al Blood Flow Restriction Resistance Training (BFRRT), **Gianpietro Alberti**
- Aspetti fisiologici e neuro-muscolari del Blood Flow Restriction Resistance Training (BFRRT), **Maurizio Garufi**
- Aspetti neuro-muscolari del Metodo della Serie Lenta a Scalare (MSLS) a confronto, **Nicola Silvaggi**
- La forza più efficace, espletata dall'atleta durante l'esecuzione dei lanci, per scagliare il più lontano possibile gli attrezzi, **Giacomo Mulè**
- Periodizzazione della forza del velocista di elevata qualificazione, **Filippo Di Mulo**

Organizzazione: Scuola dello Sport CONI Sicilia, Comitato Regionale CONI Sicilia, Comitato Regionale FIDAL Sicilia, FIDAL Centro Studi Sicilia



"L'analisi biomeccanica dei movimenti sportivi"

Napoli, 26 marzo 2013

Relatore: **Nicola Silvaggi**

Organizzazione: Università degli studi di Napoli Federico II, FIDAL, INAIL



"Allenamento della forza a bassa velocità: il metodo della serie lenta a scalare"

Livorno, 6 aprile 2013

- Presentazione del testo di alberti-Garufi-Silvaggi
- Conferenza sul metodo e la storia
- Tavola rotonda per tecnici di Atletica Leggera su metodiche specifiche



Avviamento e perfezionamento del giovane atleta nel salto in alto e nei salti in estensione

Rovereto, 6 aprile 2013 – Trento, 7 aprile 2013

Relatori: **Enzo Del Forno, Claudio Mazzafo**

Organizzazione: Comitato Fidal Trento



"Lo sport al femminile: l'allenamento della forza"

Ancona, 14 giugno 2013

Relazioni:

- L'allenamento della forza: specificità di genere. Differenze e similitudini fra uomini e donne, **Renato Manno**
- L'allenamento della forza negli sport individuali, **Nicola Silvaggi**
- L'allenamento della forza negli sport di squadra (lezione pratica), **Simone Mencaccini**

Organizzazione: Scuola Regionale dello Sport delle Marche, Comitato regionale CONI Marche



Sviluppo motorio ed un corretto allenamento della forza in età evolutiva

Ancona, 5 ottobre 2013

Relazioni:

- Lo sviluppo delle abilità motorie, **Franco Merni**
- La pedagogia dell'addestramento: come motivare l'allenamento nei giovani atleti preservandoli dagli infortuni, **Andrea Cecilian**
- Come allenare la forza nei più giovani, **Andrea Umili**
- Dal 1980 ad oggi cosa è cambiato nella prestazione motoria dei giovani, **Franco Merni**

Organizzazione:

- Comitato Regionale CONI Marche
- Scuola Regionale dello Sport delle Marche



L'importanza della tecnica

Livorno, 19 ottobre 2013

Relatore: Roberto Pericoli

Organizzazione: Centro Culturale Studi atletica Livorno, CR FIDAL Toscana, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL.



Convegno: "L'endurance: metodologie di allenamento, aspetti patologici e preventivi"

Palermo, 20 ottobre 2013

Relazioni:

- Problemi cardiologici dell'attività sportiva ad alta intensità, **Marcello Traina**
- Traumatologia dello sport in attività di endurance, **Silvano Maggio**
- Il sovraccarico funzionale nelle attività di endurance: Il ruolo della diagnostica per immagini, **Angelo Iovane**
- Metodologia dell'allenamento nelle specialità del mezzofondo prolungato dell'Atletica Leggera, **Gaspere Polizzi**
- Esercizio muscolare in ambiente ipossico: adattamenti biomolecolari e genomici, **Marcello Giaccone**
- Metodologia dell'allenamento in altitudine, **Gaspere Polizzi**
- Preparazione integrale alla gara di maratona: corsa.....ma anche altro per essere athleticamente pronti, **Ugo Ranzetti**

Organizzazione:

- FIDAL Sicilia, Centro Studi FIDAL Sicilia



La preparazione muscolare, presupposto essenziale per uno sviluppo fisico integrale

Schio, 26 ottobre 2013

Relatori: Enzo Agostini, Michele Rossi, Adriano Benedetti

Relazione fondamentale: Analisi della metodologia dell'allenamento per lo sviluppo della forza nelle specialità dell'atletica leggera, dal generale allo specifico, **Roberto Bonomi**

Organizzazione: Comitato Regionale FIDAL Puglia



Clinic residenziale Schio, 1-2-3 novembre 2013

Relazioni:

- Getto del peso, **Sergio Previtali**
- Salto in alto, Claudio Botton

Organizzazione: Associazione Officina Atletica, in collaborazione con Settore Tecnico Nazionale FIDAL

Workshop: "Fisiologia, biomeccanica, allenamento della corsa veloce"

Casalmaggiore, 2 novembre 2013

Relazioni:

- La capacità di adattamento dell'organismo e la sua allenabilità nell'età prepuberale
- Sviluppo della forza veloce
- La vibrazione nelle esercitazioni di forza con sovraccarico
- La ritmica di corsa ed il modello ritmico
- Il controllo dell'allenamento

Relatore: Roberto Bonomi

Organizzazione: Associazione Officina Atletica, Atletica Interflumina

Associazione Officina Atletica
<http://officinaatletica.blogspot.it>

Con la collaborazione dell'Atletica Interflumina organizza sabato 2 novembre 2013 il "workshop"

Fisiologia, biomeccanica, allenamento della corsa veloce

Relatore Prof. Roberto Bonomi
coordinatore e moderatore Prof. Luciano Bagoli

L'evento si svolgerà nella sala convegni del Centro di Medicina dello Sport c/o il centro sportivo di Casalmaggiore, via Basiglio, 36

Programma:

Ore 9:00 registrazione - 9:30 inizio lavori
Ore 12:30 pranzo - 14:30 ripresa lavori
Ore 17:30 - 18:00 - chiusura lavori

Iscrizioni: dovranno essere inviate entro mercoledì 30 ottobre al nostro indirizzo officinaatletica@libero.it - la quota d'iscrizione è di € 25,00 comprensiva del pranzo, e dovrà essere versata alla registrazione

La partecipazione a questo evento comporta l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per i Tecnici di Atletica Leggera

Questo iniziativa è organizzata in collaborazione con il Centro Studi della Fidal e con

eminario: "Giovani mezzofondisti, alcune considerazioni in relazione alla stesura di un programma di lavoro"

Firenze, 2 novembre 2013

Relatori: Antonio Dotti, Claudio Pannozzo

Organizzazione: CR FIDAL Toscana

FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscana

Sabato 2 Novembre ore 14.30
Sala Riunioni FIDAL Comitato Regionale Toscana
Viale Manfredi Fanti 2 Firenze

Il Comitato Regionale Toscana FIDAL, in collaborazione con l'Assital (Associazione Italiana Tecnici di Atletica Leggera) e il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizzano un seminario tecnico dal titolo:

"Giovani Mezzofondisti alcune considerazioni in relazione alla stesura di un programma di lavoro"

Relatore: prof. Antonio Dotti, collaboratore del settore mezzofondo della Federazione Italiana di Atletica Leggera.
Prof. Claudio Pannozzo collaboratore del settore mezzofondo della Federazione Italiana di Atletica Leggera

Orario: Ore 14.30 Introduzione
Ore 14.45 Antonio Dotti "La stesura di un programma di lavoro"
Ore 16.30 Claudio Pannozzo "Considerazioni"

Alcune importanti considerazioni sulle metodiche e sui parametri che devono essere presi durante la stesura di un programma di allenamento per un mezzofondista veloce

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

049477443 - 0557700000 - 0557700001 - info@fidaltoscana.it - www.fidaltoscana.it - www.fidaltoscana.it



Seminario: "Principi fondamentali dell'allenamento: giovanile, di élite e dell'età adulta"

Napoli, 16 novembre 2013

Relazioni:

- Principi fondamentali dell'allenamento giovanile, **Antonio Andreozzi**
- La strategia e la pianificazione dell'allenamento dell'atleta di elevata qualificazione, **Furio Barba**
- L'allenamento del master oggi. Il semplice e l'essenziale, **Gianluca De Luca**

Organizzazione: CR FIDAL Campania



Da Baldini a Straneo la scuola italiana di maratona fra tradizione e innovazione

Torino, 16 novembre 2013

Relazioni:

- 30anni passati ad allenare la maratona, **Lucio Gigliotti**
 - Da Alessandria a Mosca con Valeria Straneo, **Beatrice Brossa**
- Organizzazione: Comitato Fidal Piemonte, in collaborazione con Turin Marathon

"La scuola italiana e svedese di atletica leggera a confronto"

Celle Ligure (SV), 16 novembre 2013

Relazioni:

- Promozione e sviluppo dell'atletica nelle categorie giovanili (società sportive e scuole), l'esperienza Italiana e Svedese, **Anders Rydén, Claudio Mazzauf, Stefano Baldini**
- Salti parte teorica: Metodologie dell'allenamento nel passaggio dalle categorie giovanili a quelle assolute (Alto e Triplo), **Oliver Alleny, Claudio Mazzauf**
- Lanci parte pratica: esercitazioni e tecnica nei lanci (Martello e Giavellotto), **Valter Superina, Bertil Lundquist**
- Lanci parte teorica: Metodologie dell'allenamento nel passaggio dalle categorie giovanili a quelle assolute, **Valter Superina**
- Le tappe del processo di sviluppo in funzione dell'evoluzione dell'atleta: dal criterium cadette alle Olimpiadi. Esperienza di lavoro con Silvia Salis, **Bertil Lundquist**
- Salti parte pratica: Esercitazioni e tecnica nei salti (Alto e Triplo), **Oliver Alleny, Claudio Mazzauf**
- Evoluzione dalla categoria cadetti alla medaglia d'oro, **Stefano Baldini**

Organizzazione: Atletica Arcobaleno, Centro Studi e Ricerche FIDAL





“Principi di base dell’allenamento giovanile Rocca di Papa (RM), 23 novembre 2013

Relatore: **Giorgio Carbonaro**

- I giovani e l'attività sportiva
- Un limite nello sport: l'abbandono precoce
- Un modello di intervento per lo sviluppo motorio
- La metodologia della valutazione motoria
- Il modello di prestazione
- Dal comportamento motorio alla tecnica
- I giovani talenti e la competizione

Organizzazione: CP Fidal Roma Sud, CR Fidal Lazio



Formazione continua dei tecnici

Donnas – Pont Saint Martin, 20 ottobre -23 novembre 2013

Relazioni:

- Il lancio del giavellotto nelle categorie giovanili – Proposte didattiche **Massimo Morello**
- La mia esperienza nel salto in lungo con atleti di interesse nazionale, **Davide Di Chiara**

Organizzazione: CR FIDAL Valle d'Aosta – Settore tecnico



La programmazione della forza esplosiva Milano, 17 novembre 2013

Relatore: **Maurizio Garufi**

- Le definizioni di base e i pilastri della forza esplosiva:
- I mezzi d'allenamento della forza esplosiva:
- Un esempio di programmazione seguendo le informazioni attualmente disponibili dalla Fisiologia

Organizzazione: Comitato Fidal Lombardia

Convegno: Moderne strategie per l'atletica dei giovani Bolzano, 23 novembre 2013

Relazioni:

- Ai bambini piace competere, competizioni per bambini, **Bruno Cappello**
- Vi racconto cosa ho fatto: dall'atletica giocata fino a quella di alto livello, **Ruggero Grassi**
- L'allenamento, processo pedagogico-educativo a lunga scadenza, **Wolfgang Killing (GER)**
- Evidenze scientifiche e tecniche per arrivare lontano, **Jürgen Weineck (GER)**
- Atletica, giovani e competizioni: ripensare le metodologie di allenamento dei giovani? **Antonio La Torre**

Organizzazione: Comitato Fidal Bolzano





- Organizzazione dell'allenamento per il salto in alto nell'attività giovanile, **Gian Franco Chessa**
- Organizzazione dell'allenamento per il salto in alto ne Organizzazione nel settore assoluto, **Orlando Motta**
- Esercitazioni pratiche per la costruzione delle capacità condizionali in un saltatore in alto (es. per piede, caviglia, andature, lavoro con gli hs, dal carico naturale al sovraccaric), **Giuliano Corradi**

Tecnica e metodologia dell'allenamento del salto in lungo e del salto con l'asta

- Tecnica e metodologia dell'allenamento del salto in lungo, **Stefano Serranò**
- tecnica e didattica del salto con l'asta, **Riccardo Balloni**

Attività motoria e sportiva giovanile: tutela della salute e adozione di stili di vita attivi

- Introduzione al seminario, Claudio Robazza
- Il ruolo degli adulti nella pratica sportiva giovanile, Attilio Carraro
- Applicazioni del modello TARGET nel calcio giovanile, Franco Merni
- Percezione di autoefficacia e gradimento dell'attività nelle proposte sportive a scuola, Andrea Ceciliani
- Motivazioni e abbandono nello sport giovanile, Laura Bortoli

Programmazione della forza – La forza a sostegno della tecnica

Firenze, 24 novembre 2013

- La programmazione della forza, **Claudio Pannozzo**
- La forza a sostegno della tecnica, **Claudio Pannozzo, Maurizio Cito**

Organizzazione: Comitato Fidal Toscana

