

# FORMAZIONE CONTINUA

## INFORMAZIONI PER I TECNICI

### La formazione continua dei tecnici

È il nome della presente rubrica, ma costituisce effettivamente il processo di formazione del tecnico, la cui continuità è 'potenziata' dal confronto con docenti, studiosi e tecnici federali sulle problematiche dell'allenamento a tutti i livelli, dalla

promozione al talento fino all'alta prestazione. L'obiettivo è di fornire continui feed-back ai tecnici, dando loro la possibilità di verificare il lavoro quotidiano sul campo, confrontandolo con le acquisizioni metodologiche e scientifiche che sono oggetto delle iniziative come convegni, seminari, incontri di studio, ecc.

I tecnici tesserati hanno così la possibilità di partecipare a numerose e, soprattutto, *continue occasioni di aggiornamento*, che sono valide

per l'acquisizione dei crediti formativi. Questi interventi sono accreditati dal Centro Studi della Federazione, in sintonia con la Direzione Tecnica Federale. Si svolgono attraverso incontri territoriali organizzati in collaborazione con altre entità: a tal proposito vorremmo ringraziare l'impegno volontario, appassionato e competente da parte dei Comitati Regionali, delle associazioni sportive coinvolte e dell'ASSITAL, nonché di altre strutture interne ed esterne (Scuole Regionali CONI, altre Federazioni, Università).

*Nello schema seguente sono sintetizzate le iniziative di aggiornamento svolte nel corso del 2006 e nei primi mesi del 2007, che sono valide sia per il recupero della qualifica di tecnico (ai diversi livelli) sia per i crediti formativi Fidal.*

2006 - CONVEGNI E SEMINARI DI AGGIORNAMENTO SUL TERRITORIO

Data	Sede	Titolo	Organizzazione
14-gen-06	Messina	<i>Gli 800 metri nel XXI secolo</i>	
20-gen-06	Palermo	<i>Fattori limitanti le massime prestazioni nella corsa piana</i>	CUS Palermo - Università degli Studi PA
21-22/01/2006	Foggia	<i>L'allenamento della forza</i>	CR Puglia - CP FG - Università degli Studi di Foggia - Scienze Motorie
29-gen-06	Macerata	<i>Corsa Campestre e preparazione del mezzofondista</i>	CR Marche - Atl. Avis Mc
25-feb-06	Roma	<i>Raggiungimento picco di forma nella stagione agonistica</i>	Università Roma La Sapienza
25-mar-06	Ivrea	<i>Sport: istruzioni per l'uso</i>	CR Piemonte
29-mar-06	L'Aquila	<i>Seminario di aggiornamento tecnico -</i>	CR Abruzzo
1-apr-06	Gorizia	<i>Seminario di aggiornamento tecnico -</i>	CR Friuli VG
4-apr-06	Firenze	<i>Seminario di aggiornamento tecnico -</i>	CR Toscana
11-apr-06	Roma	<i>Seminario di aggiornamento tecnico -</i>	CR Lazio
6-mag-06	Torino	<i>Seminario di aggiornamento tecnico -</i>	CR Piemonte
3-giu-06	Firenze	<i>Conferenza Int.le degli allenatori</i>	FIDAL-Centro Studi
19-giu-06	Roma	<i>La regina degli sport-l'A.L. ieri ed oggi</i>	Univ. RM Tor Vergata - SISS
21-set-06	Roma	<i>Presentazione "Crescita e maturazione bambini e adolescenti praticanti A.L.</i>	FIDAL-Centro Studi
23-set-06	S. Nicolò a Tordino (TE)	<i>Participation and discontinuation in sport among youth</i>	Coni Abruzzo, CONI Marche, SRdSport Marche - Abruzzo e Molise
25-set-06	Frascati	<i>Movement as Prevention and Health" - Modulation of free radicals concentration"</i>	Univ. RM Tor Vergata
25/06/2006 9/7/2006 16/7/2006 2/9/2006	Formia Aosta Bergamo Celle Ligure	<i>Le caratteristiche dei mezzi dell'allenamento giovanile 14-18 anni</i>	ASS.I.T.A.L.

**2006 – CONVEGNI E SEMINARI DI AGGIORNAMENTO SUL TERRITORIO**

Data	Sede	Titolo	Organizzazione
13-ott-06	Catania	<i>Percorsi e criticità nell'evoluzione metod. giovane mezzofondista</i>	CP Catania
15-ott-06	Bra (CN)	<i>Progetto AtletichiAMO-Preletismo</i>	CR Piemonte - CP Cuneo
28-ott-06	Alessandria	<i>Salto con l'asta</i>	CR Piemonte – CP AL
28-29/10/2006	Enna	<i>Allenamento discipline velocità</i>	CR Sicilia
4-nov-06	Matera	<i>Convegno medico scientifico</i>	CR Basilicata - Pol. Rocco Scotellaro MT
04-5/11/2006	Casalmaggiore (CR)	<i>Velocità ed ostacoli</i>	ASSITAL - CR Lombardia - Atletica Interflumina
11-nov-06	Savona	<i>Metodologia e strategia di allenamento nell'atletica leggera</i>	ASSITAL – Atl.ALBA DOCILIA – CR Liguria
11-nov-06	Alessandria	<i>Postura mobilità articolare</i>	CR Piemonte – CP AL
18-19/11/2006	Enna	<i>Allenamento discipline velocità</i>	CR Sicilia
18-19/11/2006	Abano Terme (PD)	<i>Atletica-mente – 2006</i>	Reg.Veneto - Comune Abano - CR FIDAL
25-nov-06	Bologna	<i>Mezzofondo e fondo</i>	CR. Emilia R.
25-26/11/2006	Casalmaggiore (CR)	<i>Velocità ed ostacoli</i>	ASSITAL - CR Lombardia - Atletica Interflumina
26-nov-06	Bra (CN)	<i>Progetto AtletichiAMO- Preatletismo avviamento corsa veloce</i>	CR Piemonte - CP Cuneo
21/10/2006 e 16/12/2006	Aosta	<i>Aggiornamenti in occasione del Corso Istruttori</i>	CR V.Aosta
1-dic-06	Monza	<i>Dalla multilateralità alla specializzazione nel mezzofondo e nella marcia</i>	CR Lombardia, Ass.G. Volpi, Forti e Liberi
2-dic-06	Roma	<i>Aggiornamento tecnico - lanci mezzofondo</i>	CR Lazio
9-10 dic	Legnano	<i>Endurance Training: from research to the field</i>	ASSITAL - Ass.G.Volpi
10-dic-06	Lissone	<i>Postura - Mobilità articolare e dintorni ginnastica e salto con l'asta</i>	CR Lombardia
16-dic-06	Modena	<i>Nuovi orientamenti della preparazione atletica: applicazioni pratiche</i>	CP CONI MO - SRdS Emilia R.
16-dic-06	Roma	<i>Aggiornamento tecnico - velocità</i>	CR Lazio
17-dic-06	Bra (CN)	<i>Progetto AtletichiAMO - avviamento ostacoli</i>	CR Piemonte - CP Cuneo
27-dic-06	Spoletto	<i>L'allenamento giovanile alla velocità</i>	CR Umbria

**2007 - CONVEGNI E SEMINARI DI AGGIORNAMENTO SUL TERRITORIO**

7-gen-07	Firenze	<i>L'evoluzione dell'allenamento della forza nei giovani - La postura in Atletica Leggera</i>	CR Toscana
13-gen-07	Arco di TN	<i>Strategie tecniche e metodologiche per lo sviluppo della prestazione nel giovane</i>	CR TN - -Provincia TN-Comune Arco
24-feb-07	Genova	<i>La valutazione dei giovani atleti</i>	CR Liguria
10-mar-07	Villa Lagarina	<i>Convegno Tecnico</i>	CR Trento- Cross Vallagarina-Atl.Rovereto
3-mar-07	Bari	<i>Aggiornamento per Tecnici</i>	CR Puglia
17-mar-07	Roma	<i>Salto in alto giovanile</i>	CR Puglia-Centro Studi FIDAL
24-mar-07	Tirrenia	<i>Tavola rotonda sulla marcia</i>	CR Toscana
31-mar-07	Ivrea	<i>Sport: Istruzioni per l'uso</i>	Reg. Piemonte-Comune Ivrea-Cr Fidal Piemonte
5-mag-07	Desenzano	<i>Convegno sulle prove multiple</i>	Org. Multistars
5-mag-07	Bergamo	<i>Aggiornamento sul mezzofondo</i>	CR Lombardia



## STAGE PER IL SALTO CON L'ASTA

La Direzione tecnica federale in collaborazione con il Centro Studi FIDAL ha indetto uno stage per tecnici di salto con l'asta. Gli obiettivi di questa iniziativa, rivolta a giovani allenatori, sono i seguenti:

- Costituzione di un gruppo di tecnici specializzato nell'allenamento del salto con l'asta
- Favorire nel territorio l'avviamento di giovani praticanti al salto con l'asta
- Sviluppo della disciplina del salto con l'asta, al fine di prevedere un miglioramento delle prestazioni nel medio e lungo termine
- Approfondimento delle tematiche relative alla preparazione del salto con l'asta

**Partecipanti:** sono stati selezionati 15 giovani tecnici già attivi nell'allenamento sul territorio, selezionati dalla Direzione Tecnica federale, su indicazione anche dei Fiduciari Tecnici Regionali.

**Docenti del master:** Vitaly Petrov Nicola Silvaggi, Vincenzo Canali, Lorenzo Manfredini, Antonio Abruzzese, tutor

**Durata del master:** 138 ore totali con 8/9 moduli di 12/14 ore ciascuno, tirocinio e tesi finale

**Materiale:** a cura dei docenti, traduzioni fornite dal Centro Studi

### Programma didattico

- Introduzione generale al salto con l'asta
- Motivi tecnici comuni nei vari aspetti del salto con l'asta
- Considerazioni relative all'attrezzo:
  - a) rapporto tra impugnatura e lunghezza dell'asta
  - b) rapporto tra impugnatura e lunghezza della rincorsa
  - c) rapporto tra impugnatura e sviluppo del salto
  - d) tappe tecnico-evolutive da ri-

spettare per accedere a livello internazionale

- Posture dinamiche applicate allo sport
- Le posture parte pratica
- Primi elementi di acrobatica al suolo
- Prove didattiche di insegnamento
- tecnica del salto con l'asta, vari aspetti:
  - a) rincorsa nel salto con l'asta
  - b) partenza
  - c) sviluppo della rincorsa
  - d) fase finale con abbassamento dell'asta e presentazione
- presentazione dell'asta, stacco e profondità dell'entrata (fase critica del salto)
- profondità, oscillazione e frustata con ribaltamento del corpo e contro movimento delle spalle (aspetti biomeccanici del rapporto arti inferiori frustata e spalle - contro movimento)
- ribaltamento con contro movimento delle spalle e successivo passaggio dalla sospensione rovesciata all'appoggio rovesciato:
  - a) fase di volo
  - b) cambio di fronte
  - c) valicamento dell'asticella
- Ginnastica ai grandi attrezzi (la sbarra)
- Il volteggio, le parallele e gli anelli
- Dimostrazioni pratiche e prove didattiche
- Analisi analitica dei principali interventi dinamici delle articolazioni "starter" nella corsa.
- Esercizi pratici relativi all'argomento trattato

### Ulteriori argomenti

- I. Indirizzi specialistici per ottenere una miglior concentrazione sia durante le sedute d'allenamento che nelle sessioni di gara.
- II. La forza: suo sviluppo in funzione del salto con l'asta; esercizi pratici.

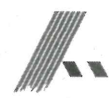
- III. Prevenzione e recupero muscolare-funzionale nell'atleta
- IV. La didattica del salto con l'asta
  - 1) teoria
  - 2) pratica
  - 3) prove didattiche d'insegnamento
- V. Metodologia dell'allenamento nel salto con l'asta
- VI. Programmazione pluriennale dalla categoria cadetti alla categoria Junior
- VII. 1) programmazione annuale del saltatore con l'asta  
2) distribuzione dei carichi durante l'anno (della tecnica, della corsa, e della forza)
- VIII. Tirocinio individuale relativo a elementi dell'allenamento (a sorteggio)
- IX. Stesura finale di una tesi a tema assegnata dal docente responsabile del corso.

Totale ore: 138.

## CONVEGNI, SEMINARI, WORKSHOP



Centro Studi & Ricerche



Comitato Regionale Lombardia

### Convegno Istruzioni per l'uso

Ivrea, 31/3/2007

**Introduzione:** Gianni Mauri

#### Relazioni:

- Intervento didattico dell'insegnante di educazione fisica - *Graziano Paissan* Il rapporto insegnante-allievo e metodologie utilizzate per mantenere viva l'attenzione dei ragazzi. Lezione pratica: la corsa con ostacoli: le tecniche per affrontare l'ostacolo senza temerlo.
- Gli adempimenti e le agevolazio-

ni per le associazioni e società sportive dilettantistiche - *Ernesto Russo* (Università di Ferrara)

- Peculiarità del medico sportivo, un alleato del tecnico nell'attività di screening e di diagnostica sui giovani atleti - *Gian Piero Merati* (Università di Milano)
- Valori dello sport - *Rosanna Masari*
- Il ruolo dell'allenatore: *Adolfo Rotta, Antonio Dotti, Paolo Moisè*
- Flessibilità muscolo-tendinea: efficacia, limiti e nuove esperienze - *Massimiliano Gollin*

*Organizzazione:* Atletica Ivrea, Atletica Canavesana, Atletica Pont-Donnas e Polisportiva Crestella nell'ambito del Progetto Dora Baltea.

Il materiale del convegno è disponibile on line sul sito del Progetto Dora Baltea.

### Tavola rotonda sulla marcia: "perché divergono le valutazioni dei tecnici e dei giudici sulla correttezza del gesto di marcia?"

*Tirrenia, 24 marzo 2007*

*Interventi:* Vittorio Visini, Marco Ugolini, Pekka Muinonen (Federazione Finlandese)

*Organizzazione:* FIDAL - Comitato Regionale Toscano



### Seminario sul salto in alto giovanile

*Roma, 17 marzo 2007*

- Le problematiche del salto in alto giovanile - *Angelo Zamperin*
- Organizzazione:* FIDAL, CR Lazio Settore Tecnico Regionale, in collaborazione con il Centro Studi FIDAL

### Seminario di aggiornamento per tecnici in occasione dei Campionati Italiani Individuali Assoluti - Promesse e Giovanili di Lanci Invernali

*Bari, 3 marzo 2007*

- Importanza ed influenza della preparazione fisico speciale e propriocezione nella prassi dell'allenamento: dai riferimenti teorici alle applicazioni pratiche - *Domenico Di Molfetta*
- Influenza dell'alimentazione su controllo ormonale e infiammazione: vantaggi per lo sportivo - *Domenico Meleleo*

*Organizzazione:* Comitato Regionale FIDAL Pugliese - Centro Studi & Ricerche Direzione tecnica federale



### Convegno tecnico in occasione del 30° Cross della Vallagarina

*Villa Lagarina (TN), 10 marzo 2007*

- La corsa campestre come mezzo formativo del giovane mezzofondista veloce - *Gianni Ghidini*
- I mezzi di recupero nello sport di alto livello - *Pierluigi Fiorella*

*Moderatore:* Carlo Giordani

*Organizzazione:* FIDAL - Comitato Regionale di Trento, in collaborazione con l'U.S. Quercia

### Seminario di aggiornamento per tecnici

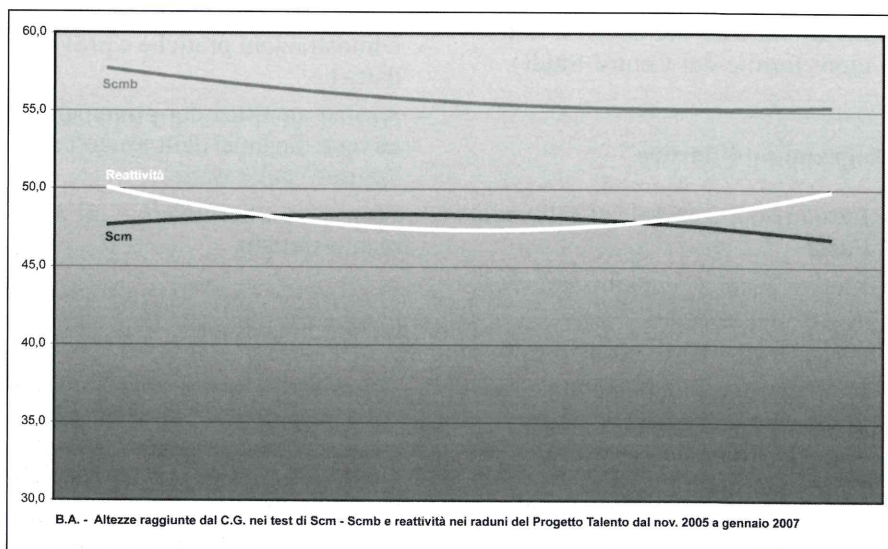
#### La valutazione dei giovani atleti - Analisi e confronto dei test del progetto talento

*Genova, 24 febbraio 2007*

- Valutazione neuro-muscolare - *Francesco Uguagliati, Nicola Silvaggi*
- Valutazione metabolica - *Silvano Danzi, Piero Endrizzi*

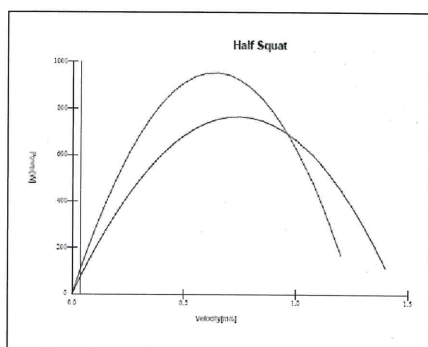
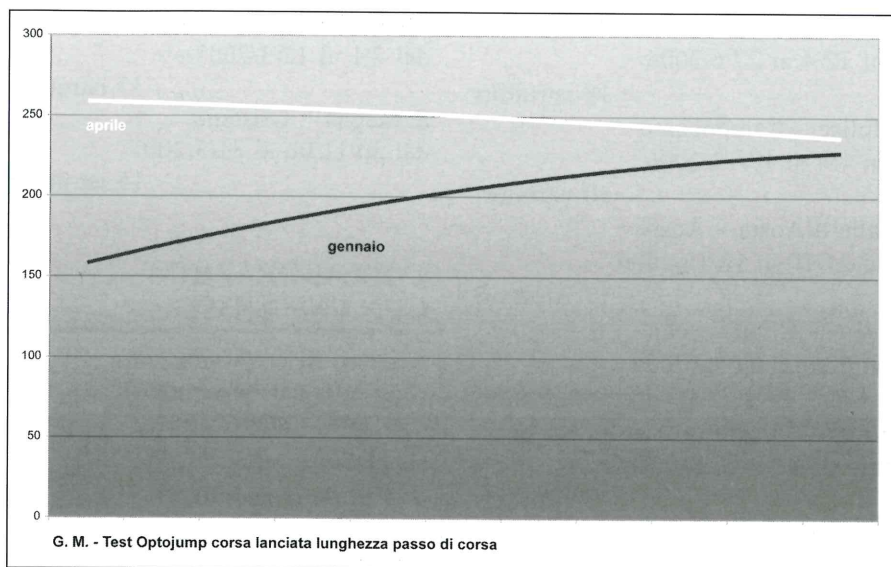
*Organizzazione:* FIDAL - Centro Studi & Ricerche - Direzione tecnica federale Comitato Regionale Ligure

Alcuni esempi di grafici ricavati dall'applicazione dei test "Bosco" e "optojump", dalla relazione di Genova di Uguagliati, Silvaggi.



*Test con Ergo-jump*





Test 'muscle-lab' su 1/2 squat

### Strategie tecniche e metodologiche per lo sviluppo della prestazione nel giovane\*

Arco di Trento, 13 gennaio 2007

- L'allenamento giovanile nella corsa di resistenza: indirizzi metodologici dello sviluppo della tecnica, della forza e delle qualità organiche. *Silvano Danzi.*
- Presentazione del testo "L'atletica va a scuola" di Graziano Paisan a cura di Andro Ferrari.
- L'allenamento giovanile come propedeutico al futuro atleta adulto: alcuni principi educativi dell'attività e fondamentali tecnici della corsa. *Carlo Vittori*

Organizzazione: FIDAL - Comitato Provincia Autonoma di Trento, CONI provinciale di Trento

### Seminario di aggiornamento per i tecnici

Firenze, 7 gennaio 2007

- L'evoluzione dell'allenamento della forza nei giovani - Franco Rosiello
- La postura in Atletica Leggera - Vincenzo Canali

Organizzazione:

### FORMAZIONE PER TECNICI: CORSI ISTITUZIONALI

#### Corso nazionale biennale 2005-2006 per allenatori specialisti (3° livello)

Si è concluso il corso di formazione per Allenatori Specialisti del biennio 2005-2006, con la valutazione finale dei partecipanti, svolta a Vigna di Valle dal 13 al 15 aprile. La 'famiglia' degli specialisti si arricchisce di 82 tecnici, così suddivisi secondo le specialità:

Velocità ed ostacoli	26
Mezzofondo e fondo	18
Salti	18
Prove multiple	8
Lanci	7
Marcia	5

Il corso è iniziato con due seminari tenuti nel mese di dicembre 2005 e gennaio 2006, su temi di carattere scientifico, nelle sedi dell'Università di Roma-Tor Vergata, di Vigna di Valle e della Scuola dello Sport. Tra i relatori della parte scientifica: Robert M. Malina, Pietro Enrico Di Prampero, Nicola Silvaggi, Elio Locatelli, Marcello Faina, Antonio La Torre, Renato Manno, Franco Merni, Alberto Madella, Enrico Agosti.

Le unità didattiche sono state suddivise per settori di specialità, nell'arco del 2006 su 6/7 incontri. Il piano di studi ha riguardato l'insegnamento delle attività tecniche delle singole specialità atletiche, con particolare riferimento all'elevata qualificazione, con relatori i responsabili di settore e affermati tecnici stranieri (lo spagnolo Buron per i lanci, il russo Kreer per i salti e il francese Cochand per le prove multiple).

Gli argomenti non sono stati limitati comunque ai programmi didattici "curricolari", ma hanno riguardato anche tematiche generali applicate alle singole specialità: l'alimentazione, la prevenzione di traumi, l'informatica, la statistica, la posturologia, l'allenamento in quota.

Tra i 'nuovi' specialisti ci sono nomi di tecnici già affermati ed ex atleti di spicco: René Felton, Patrio Parcesepe, Riccardo Pisani, Stefano Tilli, Maria Marelo, Laurent Ottoz, Francesca Dolcini, Sandro Floris, Giovanni Puggioni.

Gli esami finali sono stati svolti secondo metodi di tipo universitario integrati da una valutazione desunta su elementi orientati non solo sulle competenze ma anche sul curriculum formativo di ogni singolo tecnico.

È importante sottolineare l'impegno profuso dai partecipanti su un arco di tempo molto lungo, d'altronde in piena sintonia con quanto previsto dal Piano Nazionale di formazione dei quadri sportivi del CONI. Non ci resta che augurare a tutti loro un grande 'in bocca al lupo' per tutte le attività che andranno a svolgere, con la speranza che raggiungano i migliori successi e soddisfazioni possibili!

### Corso regionali per istruttori (1° livello)

*I corsi per la il 1° livello (Istruttori) sono organizzati dai Comitati Regionali, secondo un programma di riferimento omogeneo e con la docenza dei tecnici formatori regionali. Questo il quadro dei corsi ratificati recentemente dalla Giunta Esecutiva della Fidal.*

Lombardia – Como  
dal 13/2 al 26/4/2006

17 istruttori

Sicilia – Palermo  
dal 12/4 al 27/6/2006

18 istruttori

Molise – Campobasso  
dal 1/4 al 17/12/2006

10 istruttori

Valle d'Aosta – Aosta  
dal 21/10 al 18/12/2006

17 istruttori

Lazio – Civitavecchia  
dal 30/1 al 21/12/2006

15 istruttori

Emilia Romagna – Sasso Marconi  
dal 10/11/06 al 20/1/2007

43 istruttori

Lombardia – Milano  
dal 7/1 al 12/3/2007

37 istruttori

Sardegna – Oristano  
dal 30/11/06 al 31/3/2007

15 istruttori

### **COLLABORAZIONI CON UNIVERSITÀ**

---

#### **Accordi di collaborazione raggiunti con le seguenti Università degli Studi:**

- Pavia
- Foggia (rinnovo)