



Argomenti del n. 18

Le attività del 2014

I primi mesi del 2014 sono stati caratterizzati da un'intensa attività di aggiornamento (progetto formazione continua). E' incessante il succedersi di **convegni e seminari** sul territorio. E' sicuramente la volontà e l'interesse dei tecnici di approfondire i numerosi campi di intervento (tecnica, metodologia, scienza dello sport, biologia dello sport, ecc.). La grande quantità di eventi formativi porterà alla definizione di una circolare che sarà diffusa presso i Comitati Regionali, al fine di migliorare il servizio da fornire ai tecnici interessati.

Nel frattempo prosegue il **corso nazionale per Allenatori Specialisti**, che si sta tenendo dopo quasi 6 anni di stasi. Possiamo dire che molto probabilmente ne sarà avviato un altro entro la fine dell'anno, il bando sarà disponibile già da settembre. Intanto è disponibile il **bando del corso allenatori** che si terrà in luglio a Formia (vedi più avanti). La **scadenza del bando è il 16 giugno** (sul sito erroneamente era indicato 16 luglio).

Torna finalmente la **rivista Atletica Studi** con diverse novità interessanti più avanti descritte.

Non conosce soste il lavoro di monitoraggio della **Direzione tecnico-scientifica** in occasione di stage e gare, i prossimi impegni riguarderanno Torino (J/P), Rieti (allievi), Rovereto (assoluti). Il lavoro di qualificazione dell'elaborazione dei dati ha come riferimento il Comitato Scientifico.

FORMAZIONE ISTITUZIONALE

CORSO DI 2° LIVELLO – ALLENATORI, FORMIA 9-14 LUGLIO 2014

Il prossimo corso nazionale per il livello di Allenatore si terrà a Formia dal 9 al 14 luglio: questo il [link con il bando e tutte le informazioni](#). Ricordiamo che la scadenza per la presentazione delle domande presso i rispettivi Comitati Regionali è **lunedì 16 giugno 2014**. L'elenco degli ammessi sarà reso noto il 23 giugno.

CORSO DI 3° LIVELLO – ALLENATORI SPECIALISTI

Continua il corso di 3° livello per allenatori Specialisti, iniziato nel novembre 2013 e che si concluderà entro la fine del 2014. I prossimi moduli dei singoli gruppi di specialità si svolgono tutti nel [periodo settembre-ottobre](#).

FORMAZIONE CONTINUA

Si succedono, anche con la stagione agonistica in corso, le occasioni di aggiornamento a livello territoriale. [Vai al link con la sezione del sito FIDAL.](#)

RIVISTA ATLETICA STUDI

Importanti novità per la storica rivista del Centro Studi.

- Riprendono le uscite con il prossimo numero (doppio) delle edizioni 2013. [Questo il sommario del numero 1/2.](#)
- Rivista on-line: completato il caricamento di tutti gli articoli pubblicati nei primi 40 anni di Atletica Studi (1970-2009): tutti i tecnici tesserati possono ricercare e poi scaricare gratuitamente gli articoli di loro interesse. [Questo il link con cui accedere.](#)
- Nella stessa sezione e con la stessa password è possibile anche scaricare per intero [gli ultimi numeri pubblicati \(2012\)](#)
- Per coloro che non fossero tesserati come tecnici è possibile acquisire articoli e rivista attraverso [atletica-shop](#).
- Si ricorda che nella sezione del sito di [Atletica Studi](#), sono disponibili per ogni numero pubblicato la rubrica formazione continua (che contiene articoli per tecnici) e gli abstract in italiano e inglese.
- E' inoltre disponibile la [monografia](#) con i titoli di tutti i supplementi pubblicati dal 1992 al 2005. I più recenti sono invece consultabili sul [catalogo](#).

DOCUMENTAZIONE

Il Centro Studi e Ricerche e la Direzione Tecnica Giovanile della FIDAL, al fine di fornire un supporto scientifico tecnico e metodologico, hanno il piacere di iniziare l'invio di una serie di schede didascaliche centrate sull'alimentazione e le sue dinamiche, elaborate da **prof. Enrico Arcelli**.

L'obiettivo è sensibilizzare atleti e tecnici sul tema della educazione alimentare dei giovani. A tale scopo stiamo inviando delle "schede" (agli atleti attraverso le mail personali). Le "schede", gentilmente messe a disposizione dal prof. Arcelli, hanno una sequenza logica che, siamo convinti, avrà una sua efficacia sia a livello di tecnici-allenatori che di atleti.

Le schede, nella loro chiarezza e monotematicità, possono avere una vita propria ma, alla fine, si ricompongono in un "unicum" che consenta una visione rotonda, a 360°, della problematica "alimentazione" in funzione della "prestazione".

Qui di seguito i link delle prime 10 schede, già inviate agli atleti.

1. [la verdura, il benessere e l'efficienza fisica.](#)
2. [la prima colazione](#)
3. [il pesce](#)
4. [i cibi amidacei raffinati](#)
5. [come distinguere i cibi ricchi di proteine da quelli ricchi di carboidrati](#)
6. [l'olio extra vergine d'oliva](#)
7. [l'atleta vegetariano](#)
8. [l'importanza dell'acqua per l'atleta](#)
9. [il "cibo spazzatura"](#)
10. [il pollo e la beta-alanina](#)