

altoadige.fidal.it

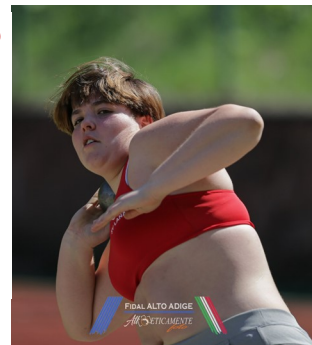
fidal südtirol 

## Convegno tecnico scientifico



**BRESSANONE**  
**sabato**  
22/10/2022  
**domenica**  
23/10/2022

**“Ciò che si impara da giovane  
non si dimentica da adulto”**  
dalla teoria alla pratica: regole  
indispensabili per portare i nostri  
atleti a raggiungere il massimo  
del loro potenziale



**CENTRO SPORTIVO SUD**  
**Via Laghetto 21**  
**39042 Bressanone**

  
FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
ITALIENSCHER  
LEICHTATHLETIKVERBAND  
**Comitato Alto Adige**  
**Landeskomitee Südtirol**

Gli allenatori che lavorano nelle nostre società rivestono un ruolo fondamentale nell'educare, motivare, far crescere e progredire i giovani che si avvicinano al nostro sport. E' proprio partendo da questa considerazione che il Comitato Alto Adige della Federazione Italiana di Atletica Leggera, nell'ambito dei programmi di formazione rivolti ai tecnici organizza un convegno di approfondimento tecnico-scientifico curando prevalentemente gli aspetti pratici dell'allenamento .

## **“Ciò che si impara da giovane non si dimentica da adulto”**

Il convegno si terrà **sabato 22 e domenica 23 ottobre 2022**. a **Bressanone presso il Centro Sportivo Sud di via Laghetto 21**. Il convegno sarà tenuto da relatori di provata esperienza ed avrà delle sessioni teoriche e delle sessioni pratiche

### **La sede del convegno**

Zona sportiva sud - Via Laghetto 21—39042 Bressanone

### **Come arrivarci**

Auto: A22 arrivando da Bolzano uscita Chiusa, arrivando dal Brennero uscita Bressanone. La zona sportiva si trova all'entrata sud di Bressanone

Ferrovia: Stazione Bressanone, 300 m dalla zona sportiva

### **Crediti formativi**

Per i tecnici di atletica leggera la partecipazione al convegno permetterà di acquisire N 1 (uno) crediti formativi. Agli insegnanti di E.F. ed agli studenti verrà consegnato l'attestato di partecipazione.

### **Quote di partecipazione per le due giornate**

Tesserati FIDAL: per l'anno 2022 € **30,00**

Insegnanti educazione fisica/ diplomati ISEF/Laureati Scienze Motorie: € **30,00**.

Dirigenti e tecnici di altre Federazioni, Enti e/o Associazioni: € **35,00**

Studenti: € **15,00**

**La quota d'iscrizione da diritto alla partecipazione alle 2 giornate di convegno e al lunch durante le pause pranzo**

### **Iscrizioni e informazioni generali**

Dovranno essere fatte tramite e-mail a [info@fidal-bz.it](mailto:info@fidal-bz.it) entro giovedì 20 ottobre indicando: Cognome e nome, titolo di studio (se studente indicare il tipo di studio che si sta frequentando), professione, indirizzo, indirizzo mail, eventuale federazione sportiva / ente o associazione a cui si appartiene e il ruolo ricoperto (per gli allenatori si chiede di indicare il livello per il quale si è tesserati)

La quota d'iscrizione potrà essere pagata direttamente all'accredito.

Saranno ammesse iscrizioni ritardate. Preferibile avvisare, poiché l'iscrizione ritardata non è garantita.

### **In caso di brutto tempo le lezioni pratiche saranno tenute in palestra**

**Info**: Bruno Cappello - 3398458338 - mail: [bruno.cappello@fidal-bz.it](mailto:bruno.cappello@fidal-bz.it)

Karl Schöpf - 333279446 - mail: [karl.schoepf@fidal-bz.it](mailto:karl.schoepf@fidal-bz.it)

FIDAL Bozen mail: [info@fidal-bz.it](mailto:info@fidal-bz.it)

## SARANNO CON NOI

<p><b>Massimo Pegoretti</b></p> 	<p><b>Alberto Donati</b></p> 	
<p>Come atleta, nel corso della sua carriera è stato capace di correre questi tempi: 3:36 (1500), 7:48 (3000), 13:35 (5000) e 8:36 (3000 siepi) . Terminata la carriera atletica nei primi anni 2000, attorno al 2008 inizia ad allenare nel mezzofondo un gruppetto di atleti per una società trentina. Oggi segue un gruppetto di 5 atleti italiani e stranieri tra cui quel Yeman Crippa, campione Europeo nei 10.000m quest'anno a Monaco. Lo segue da quando era ragazzino e l'ha accompagnato per tutti questi anni. Oggi raccoglie i frutti di tanti sacrifici e tanto lavoro che gli hanno permesso di farlo arrivare là dove sogna e ambisce: una determinazione fuori dal comune e un gruppo di lavoro altamente qualificato, capace di scortarlo anche negli allenamenti più duri. A far filare tutto questo, però, ci pensa coach Pegoretti.</p>	<p>Laureato in economia e in fisioterapia. Iscritto all'albo dei fisioterapisti di Forlì / Cesena. Specializzato in terapia manuale e valutazione biomeccanica del gesto tecnico sia in funzione di prevenzione degli infortuni sia come Performance Therapist per il miglioramento prestativo. Ha collaborato con Fidal sia a livello nazionale che regionale e con numerosi atleti professionisti e non di atletica, bob e triathlon. Allenatore di atletica con esperienza di atleti di buon livello nazionale. "L'errore perfetto"</p> <p>Una biomeccanica corretta del gesto porta al massimo il rendimento sportivo, ma soprattutto una biomeccanica non ottimale rappresenta la causa principale di infortunio e la conseguente perdita di allenamento di efficienza nella programmazione. Il relatore propone una chiave di lettura con l'intenzione di rendere evidente la relazione tra postura, gesto tecnico e infortunio</p>	
<p><b>Stefano Giardi</b></p> 	<p><b>Ilaria Ceccarelli</b></p> 	<p><b>Renzo Roverato</b></p> 
<p>Vive, da sempre, di atletica. In senso figurato, ma non solo. Stefano Giardi, 49enne senese, è l'uomo che sta dietro agli exploit di Elena Vallortigara atleta che, oltre ai numerosi ottimi risultati ottenuti, ha portato ad uno splendido bronzo in occasione del mondiale 2022 . A sua volta ex saltatore in alto (un personale di 1.95), allenatore federale di quarto livello, è Fiduciario Tecnico del comitato toscano. Ha studi universitari in Matematica («fino a due esami dalla laurea). Ha allenato e allena atleti di tutte le specialità, prove multiple comprese, soprattutto velocisti e saltatori. Alcuni li ha portati fino all'azzurro giovanile, altri a buoni livelli nazionali. (una a Mondiali e Olimpiade: la 30enne nigeriana Doreen Amata, personale di 1.95, 8ª nella rassegna iridata di Daegu 2011, 17ª ai Giochi di Londra 2012.</p>	<p>Ilaria Ceccarelli, (nata a Pistoia 12.06.68) ex atleta, diplomata Isef 1992. Tecnico nazionale specialista ostacoli/velocità della Federazione italiana atletica leggera . Ha inoltre conseguito il titolo di tecnico di 4° livello europeo coni/fidal. Dal 2014 al 2016 è stata responsabile del Gruppo Sportivo Forestale per la velocità e gli ostacoli. Nella società Firenze Marathon, società in cui allena ancora oggi, ha avuto l'opportunità di seguire negli ostacoli Larissa Iapichino che in quegli anni ancora allieva ha ottenuto risultati più che prestigiosi: 60Hs indoor: 100Hs (76cm) 8"31 - 100Hs (76cm) 13"55 e sempre nei 100Hs con ostacoli da 84cm un ottimo 13"62. Oggi, oltre a collaborare con la nazionale U20, ricopre il ruolo di responsabile degli ostacoli e della velocità del Comitato Fidal Toscana..</p>	<p>Prima giocatore di rugby in una squadra giovanile di Padova, poi dal '70 martellista dell'Assindustria , arrivando nel '73 al primato italiano allievi e conquistando in seguito tiroli italiani di categoria e vestendo più volte la maglia azzurra delle varie categorie giovanili. Laureatosi all'ISEF di Padova, nella sua carriera di insegnante, ha prima insegnato nella scuola media e quindi in quella superiore. Grande appassionato di atletica, nel '79 inizia ad allenare presso la sua società di origine. Nel '90 il primo incarico di collaboratore con la nazionale. Ha quindi frequentato il corso di specializzazione di allenatore specialista, continuando la sua collaborazione come tecnico dei lanci oltre che col Comitato Veneto, anche con la Federazione nazionale contribuendo a numerosi risultati importanti. Cosa che fa ancora oggi</p>

**Programma 1^ giornata - sabato 22 ottobre**

Dalle ore 8,30	Accreditamento partecipanti	
Ore 9.30	Apertura dei lavori da parte del Presidente del Comitato FIDAL Alto Adige	Bruno Cappello
Ore 10.00	<i>intervento pratico in lingua italiana</i> <b>Gli ostacoli alti sono una gara di sprint "disturbata" dalla presenza delle barriere.... ma quanto conta la tecnica ?</b>	Ilaria Ceccarelli
Ore 13.00	PAUSA & LUNCH	Ristorante al campo
Ore 14.00	<i>intervento pratico in lingua italiana</i> <b>Salto in alto come... quando... e perchè</b>	Stefano Giardi
Ore 16.30	<b>Salto in alto come... quando... e perchè</b>	Karl schöpf

**Programma 2^ giornata - domenica 23 ottobre**

Dalle ore 8,30	Accreditamento partecipanti	
Ore 9.30	Apertura dei lavori da parte del Presidente del Comitato FIDAL Alto Adige	Bruno Cappello
Ore 9.45	<i>intervento pratico in lingua italiana</i> <b>"Disco e peso, due lanci con tecnica rotatoria molto simili ma anche molto diversi".</b>	Renzo Roverato
Ore 13.00	PAUSA & LUNCH	
Ore 14.00	<i>intervento teorico in lingua italiana</i> <b>Rapporto tra allenatore e atleta, quella sinergia che rimane un po' in ombra, ma che garantisce il successo.</b>	Massimo Pegoretti
Ore 15.30	<i>intervento teorico in lingua italiana</i> <b>L'equilibrio muscolare nell'apparato motorio</b>	Alberto Donati
Ore 16.30	Question time e chiusura dei lavori	Karl Schöpf