

L'allenatore architetto del palcoscenico motorio



Come progettare contesti che favoriscano adattamento e apprendimento attraverso l'Ecologia Dinamica e il CLA (Constraints-Led Approach)

Domenica 15 Marzo 2026

Ore 9.45 – 13.00

Palazzina Comunale Via Don L. Sturzo 46 Mariano Comense

Relatore: MAURIZIO GARUFI

Introduce: SANDRO FRIGENI (Referente settore Lanci Fidal Lombardia)

Allenare non significa solo correggere movimenti, ma creare le condizioni perché la prestazione emerga. Troppo spesso l'atleta funziona in allenamento e si smarrisce in gara: non per mancanza di tecnica, ma perché è stato educato al controllo, non all'adattamento. L'ecologia dinamica e il Constraints-Led Approach nascono proprio per colmare questa frattura tra allenamento e competizione, restituendo centralità alla relazione tra corpo, ambiente e decisione.

La prima parte del seminario attraversa le radici scientifiche di questo cambiamento, da Bernstein a Gibson, da Newell fino a Rob Gray. Un percorso che mostra come l'ecologia dinamica e il Constraints-Led Approach siano il risultato di una lunga evoluzione del pensiero sul movimento, chiarendone i principi chiave e il loro valore educativo nello sport. Un approccio in cui l'errore assume un ruolo centrale, diventando ciò che permette all'atleta di comprendere, scegliere e crescere, nello sport come nella vita.

La seconda parte del seminario è interamente pratica e applicativa, e propone esempi concreti di utilizzo di questi principi nell'atletica leggera attraverso una serie di video di esercitazioni progettate secondo i principi dell'apprendimento motorio, capaci di favorire adattamento, autonomia e un trasferimento reale ed efficace dalla pratica alla gara.

Allenare la gara significa accettare il caos !

ATTENZIONE: l'iscrizione è gratuita e deve essere effettuata da ogni singolo partecipante tramite mail a aleweight62@gmail.com **entro mercoledì 11 marzo**, indicando le proprie generalità, la mail, il numero di telefono e il codice di tessera FIDAL al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi.

La partecipazione al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai Tecnici tesserati per la federazione Italiana di Atletica Leggera.