



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Provinciale Treviso

Incontri di Aggiornamento/Confronto per gli Istruttori di Atletica Leggera orientati sulle categorie giovanili.

Il Comitato Provinciale FIDAL Treviso, su richiesta della Commissione Giovanile, propone per le Società della Provincia di Treviso, e non solo, 3 Incontri riguardanti le attività giovanili.

1° incontro: venerdì 10 novembre ore 20:45 - relatore prof. Mauro Franzero;

La velocità, tecnica e ritmica – Le esercitazioni ad alta correlazione.

- La ritmica: ampiezza e frequenza nelle prove di velocità;
- Le esercitazioni tecniche ad alta correlazione e gli esercizi di muscolazione a carico naturale
- Esperienze personali
- Discussione/Confronto

2° incontro: venerdì 24 novembre ore 20:45 - relatore prof. Emanuele Serafin;

La forza nei giovani lanciatori e il suo sviluppo: Teorie ed esperienze.

- Nomenclature: forza, potenza, velocità
- Metodologie: storiche fino ultime proposte
- Mezzi
- Applicazioni nelle categorie cadetti/allievi
- Programmazione a lungo termine
- Esperienze personali
- Discussione/Confronto

3° incontro: venerdì 01 dicembre ore 20:45 - relatore prof. Mauro Franzero;

Il Mezzofondo: tecnica di corsa ed efficienza muscolare.

- Curva prestazionale ed indice di resistenza
- Modulazione del carico
- Esperienze personali
- Discussione/Confronto

Gli incontri si svolgeranno presso la Sala CONI di Villorba in Viale della Repubblica 22.

Sicuri che l'iniziativa possa essere un valido momento per il confronto e la crescita dei nostri giovani Tecnici, auspichiamo una nutrita partecipazione.

I Tecnici che non sono della Provincia di Treviso, è gradita una mail di "iscrizione" così da poter meglio gestire gli spazi in caso di tanta partecipazione.

Villorba, 02 novembre 2023

Il Presidente
Dino Brunello

