

## **INCONTRO DI AGGIORNAMENTO TECNICO SETTORE SALTI**

**2 DICEMBRE 2018 - STADIO COLBACCHINI**

### **TEMA DELL'INCONTRO**

*"La diversa programmazione delle attività sportive annuali degli atleti della categoria allievi rispetto ai cadetti".*

#### **9.00 – 9.15 INTRODUZIONE:** (Lazzarin Enrico)

- *L'ATLETA GIOVANE OGGI, UNA NUOVA REALTÀ*
- *PERIODI SENSIBILI E PERIODI CRITICI DEL CADETTO/ALLIEVO*
- *LA VALUTAZIONE DELL'ATLETA NEI SETTORI GIOVANILI: Uniformità nei test di valutazione*
- *LA CAPACITA' E QUALITA' DEL CARICO ALLENANTE DAI CADETTI AGLI ALLIEVI*
- *LA PREPARAZIONE TECNICA : DAL MULTIDISCIPLINARE AL MULTISPECIALISTICO*
- *LA PERIODIZZAZIONE NELLA PREPARAZIONE DAI CADETTI AGLI ALLIEVI*

#### **9.15 – 10.15 INTERVENTI PROGRAMMATI:**

- A) *LO SVILUPPO DELLA TECNICA E DELLE CAPACITA' COORDINATIVE* (Chiarello Marco)
- B) *LO SVILUPPO DELLA FORZA* (Lazzarin Enrico)
- C) *LO SVILUPPO DELLA FORZA SPECIALE* (Bordignon Michele)
- D) *LO SVILUPPO DELLA CORSA E DELLA CORSA DEL SALTATORE* (Lah Barbara)
- E) *LO SVILUPPO DELLA F. GENERALE E DEL "CORE"* (Franzon Francesca)

#### **10.15 – 11.00 DIBATTITO – TAVOLA ROTONDA**