

Seminario

La programmazione dell'evento

**Ancona 12 novembre 2011 ore 15.00
Banca Marche Palas**

***Costruire la programmazione annuale partendo dall'evento a ritroso
rispettando tutte le tappe***

I mezzi utilizzati nelle varie tappe della programmazione hanno tempi diversi affinché gli effetti che producono sull'organismo dell'atleta diventino efficaci e stabili. In considerazione di ciò il tecnico studia il modo migliore perché la somma degli effetti dei mezzi utilizzati in tutti gli allenamenti della programmazione arrivino al meglio le capacità dell'atleta in prossimità dell'evento.

Il seminario intende fissare i tempi delle varie tappe, i mezzi e i contenuti che in esse devono essere sviluppate per far sì che la loro efficacia sia ottimale.

Ogni settore ed ogni specialità ha sue strategie, i propri mezzi di allenamento i propri contenuti che verranno analizzate dai tecnici specialisti di settore dopo una introduzione nella quale verranno fissati i principi fondamentali della programmazione a tappe.

Ore 15.00 I principi della programmazione a tappe

Riferimenti a mezzi e contenuti delle varie tappe nei lanci

RELATORE Prof. Nicola Silvaggi
Responsabile Lanci del Settore Tecnico Nazionale

Ore 17.00 Mezzi e contenuti delle varie tappe nella velocità ed ostacoli

RELATORE Prof. Sergio Biagetti
Responsabile Velocità del Settore Tecnico Regionale

Ore 17.30 Mezzi e contenuti delle varie tappe nei salti

RELATORE Prof. Robertais Del Moro
Responsabile Salti del Settore Tecnico Regionale

Ore 18.00 Mezzi e contenuti delle varie tappe nel mezzofondo e marcia

RELATORE Prof. Angelo Angeletti
Responsabile Mezzofondo del Settore Tecnico Regionale

Il seminario è valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di Atletica Leggera