

#### ORGANIZZAZIONE

- ORE 8.30 → 9.00 ACCREDITO
- ORE 9.00 INIZIO SEMINARIO // ORE 18.00 FINE
- CONVENZIONE CON RISTORANTE PER PRANZO
- ASSISTENZA LOGISTICA PER NON RESIDENTI
- ATTESTATO DI FREQUENZA
- COPIA DELLE RELAZIONI

#### ISCRIZIONE ED INFORMAZIONI

TELEFONO 328-7226047  
E-MAIL: [gacpaci@virgilio.it](mailto:gacpaci@virgilio.it)

COSTO DI PARTECIPAZIONE € 50,00  
STUDENTI DI SCIENZE MOTORIE € 30,00  
(NECESSARIO IL CERTIFICATO DI ISCRIZIONE)  
ASSOCIATI ASSITAL € 30,00  
(0,5 Crediti Formativi per i Tecnici FIDAL)

Preannuncio della presenza entro il 25 Febbraio

#### SCHEDA ISCRIZIONE

COGNOME.....NOME.....  
QUALIFICA TECNICA.....  
PROFESSIONE.....ETA'.....  
RESIDENZA.....  
E-MAIL.....CELL.....

SPORT-RACE

ACLI 3° MILLENNIO



SABATO 5 MARZO 2011 SCUOLA MEDIA PAVONI  
ROMA



P.za G. CARDINALI



#### RELATORI :

- GIANNI ALESSIO

POTENZIAMENTO, SOLLEVAMENTO E  
TECNICA DI BASE

- GIOACCHINO PACI

PROPRIOCETTIVA TECNICA

- VALTER RIZZI

PRINCIPI ESSENZIALI DELLA  
TECNICA EVOLUTA E  
PROGRAMMAZIONE PLURIENNALE

Il seminario vuole proporre un approccio completo e scientifico all'allenamento delle discipline dei lanci dell'Atletica leggera: dai principi della fisica si passerà alla esecuzione pratica dei lanci.

Il percorso partirà dallo sviluppo della forza dall'età giovanile con riferimenti anche al sollevamento pesi; la problematica della tecnica verrà affrontata a partire dai principi fondamentali dei lanci, individuati nella tecnica di base, per poi giungere alla disamina della tecnica evoluta.

Nel seminario verrà anche proposto un percorso operativo sulla propriocettiva tecnica generale e specifica, con riferimenti alla disabilità.

All'interno del seminario sarà possibile consultare libri e riviste editi dalla FIDAL, dall'ASSITAL e da NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport.

