

DENTRO L'ATLETICA



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Il Cus Parma ormai da più di 60 anni è impegnato nella promozione e diffusione della pratica sportiva. Conscio del ruolo centrale che riveste l'Atletica Leggera nell'ambito delle varie discipline sportive base della preparazione psicofisica di tutti gli sport, promuove una attività d'apprendimento tesa alla conoscenza degli aspetti più significativi di alcune specialità dell'Atletica leggera.

Tali approfondimenti sono necessari sia a chi già allena l'Atletica Leggera ma costituiscono un'opportunità unica per i diplomati e gli studenti di Scienze Motorie e per chi svolge la preparazione atletica negli ambiti di società di sport di squadra o discipline a carattere individuale.

Per questo d'accordo con il Centro Studi della Fidal si è deciso d'organizzare quattro giornate così suddivise:

- **29/10/2011 "Individuazione e presupposti metodologici per l'allenamento del giovane velocista"**
 - Ore 10,00 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.
Relatore Prof. Giovanni Bongiorno
 - Ore 14,00 – 17,00 Palalottici esercitazioni pratiche con la presenza dell'atleta
Anna Bongiorno
- **12/11/2011 "Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione nell'avviamento dei giovani atleti"**
 - Ore 10,00 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.
Relatore Prof. Claudio Mazzaufò
 - Ore 14,00 – 17,00 Palalottici esercitazioni pratiche con la presenza di atletidelle discipline sportive
- **26 /11/2011 "La postura corretta nell'ambito delle discipline dell'Atletica Leggera"**
 - Ore 10,00 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.
Relatore Prof. Vincenzo Canali.
- **03/12/2011 "La corsa ad ostacoli: aspetti storici e tecnici della specialità dei 110hs e 400 hs"**
 - Ore 9,30 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.
Relatori Dott. Eddy e Laurent Ottoz
 - Ore 14,00 – 17,00 PalaLottici esercitazioni pratiche con l'ausilio di atleti della specialità

Possono partecipare: tecnici e aspiranti tecnici, studenti Scienze Motorie, appassionati.

Quota di iscrizione: € 10 per ogni lezione - € 30 per le 4 lezioni.

Per pagamenti:

- bonifico bancario IBAN: IT 32 R 06230 12700 000036198661 intestato a CUS Parma – Parco Area delle Scienze 95 – 43124 Parma;
- direttamente in Segreteria CUS Parma;

Inviare copia pagamento via mail o fax, accompagnato dai seguenti dati:

Nome, Cognome, mail o cellulare, Società di riferimento.

Stage gratuito per Studenti di Scienze Motorie iscritti all'Università di Parma.

Per ogni lezione saranno concessi "0,25" crediti formativi FIDAL.

Per informazioni rivolgersi a:

- **Segreteria Cus Parma**

Tel: 0521-905532 Fax: 0521-905530 E-mail: segreteria@cusparma.it

- **Prof. Chittolini Giancarlo**

Cell: 03474800162 E-mail: pietospino@virgilio.it



Campioni d'Italia
Pallavolo Femminile 1971



Campioni d'Italia
Baseball 1997



BASEBALL
Coppa delle Coppe 1997
Coppa dei Campioni 1998
Coppa Italia 2000



Medaglia d'oro del
COMUNE DI PARMA



Stella d'oro, d'argento e bronzo
al MERITO SPORTIVO



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI



Dentro l'atletica: informazioni

Il Cus Parma ormai da più di 60 anni è impegnato nella promozione e diffusione della pratica sportiva. Conscio del ruolo centrale che riveste l'Atletica Leggera nell'ambito delle varie discipline sportive base della preparazione psicofisica di tutti gli sport, promuove una attività d'apprendimento tesa alla conoscenza degli aspetti più significativi di alcune specialità dell'Atletica leggera.

Tali approfondimenti sono necessari sia a chi già allena l'Atletica Leggera ma costituiscono un'opportunità unica per i diplomati e gli studenti di Scienze Motorie e per chi svolge la *preparazione atletica* negli ambiti di società di sport di squadra o discipline a carattere individuale.

Per questo d'accordo con il Centro Studi della Fidal si è deciso d'organizzare quattro giornate così suddivise:

- **29/10/2011** "Individuazione e presupposti metodologici per l'allenamento del giovane velocista".

Ore 10,00 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.

Relatore Prof. Giovanni Bongiorno

Ore 14,00 – 17,00 Palalottici esercitazioni pratiche con la presenza dell'atleta Anna Bongiorno

- **12/11/2011** "Aspetti tecnici e didattici dei salti in estensione nell'avviamento dei giovani atleti"

Ore 10,00 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.

Relatore Prof. Claudio Mazzafo

Ore 14,00 – 17,00 Palalottici esercitazioni pratiche con la presenza di atleti delle discipline sportive

- **26/11/2011** "La postura corretta nell'ambito delle discipline dell'Atletica Leggera"

Ore 10,00 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.

Relatore Prof. Vincenzo Canali.

Ore 11,15 -13,00 Esempificazione pratica con allievi presi a modello.

- **03/12/2011** "La corsa ad ostacoli: aspetti storici e tecnici della specialità dei 110hs e 400 hs"

Ore 9,30 – 12,45 Podere La Grande - Campus Università degli Studi di Parma.

Relatori Dott. Eddy e Lorent Ottoz

Ore 14,00 – 17,00 PalaLottici esercitazioni pratiche con l'ausilio di atleti della specialità

Possono partecipare: tecnici e aspiranti tecnici, studenti Scienze Motorie, appassionati.

Quota di iscrizione: € 10 per ogni lezione - € 30 per le 4 lezioni.

Per pagamenti:

- bonifico bancario IBAN: IT 32 R 06230 12700 000036198661 intestato a CUS Parma – Parco Area delle Scienze 95 – 43124 Parma;
- direttamente in Segreteria CUS Parma;

Inviare copia pagamento via mail o fax, accompagnato dai seguenti dati: Nome, Cognome, mail o cellulare, Società di riferimento.