

Seminario di formazione teorico/pratico per tecnici dei lanci: "didattica e metodologia dell'allenamento nelle categorie giovanili"

Nell'ambito della formazione continua, il Comitato Regionale su proposta del Settore Tecnico organizza il *Seminario di formazione teorico/pratico per tecnici dei lanci: didattica e metodologia dell'allenamento nelle categorie giovanili*, che si svolgerà a Oristano sabato 11 e domenica 12 novembre presso lo *Stadio Comunale "L. Nurra e R. Sinis"*.

Relatore: TS Lo Giampaolo Chiusole (allenatore della società Lagarina CRUS Team)

TS Helga Spiga (responsabile Settore Lanci)

Sabato 11 Novembre 2017

Orario:

Ore	15.30 - 16,30	Didattica per l'avviamento tecnico nei lanci
Ore	16.30 - 18.30	La preparazione atletica nei giovani lanciatori. Il potenziamento muscolare e la corretta esecuzione degli esercizi.

Domenica 12 Novembre 2017

Orario:

Ore	09.30 - 11.30	Tecnica nel peso e nel giavellotto e strategie per la correzione degli errori più comuni.
Ore	11.30 - 13.30	Esercitazioni pratiche per l'apprendimento della tecnica nel disco e nel martello e strategie per la correzione degli errori più comuni.

Cagliari, 16 ottobre 2017

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Giorgio Fenu

Il Presidente del Comitato Regionale
Sergio Lai