



**19 OTTOBRE 2013**  
**Ritrovo alle ore 15:00**

Cassa edile,  
Via Piemonte 62/B Livorno  
**ROBERTO PERICOLI**  
Responsabile Nazionale  
salto triplo FIDAL

**Dalle 15:30 alle 16:30**  
**"L'IMPORTANZA DELLA  
TECNICA IN RELAZIONE  
ALLE VARIE COMPONENTI,  
L'ALLENAMENTO ED IL SUO  
INSEGNAMENTO."**



Organizzato d'intesa con il  
centro studi FIDAL  
e valido ai fini dell'attribuzione  
di 0,5 crediti formativi



**Dalle 16:30 alle 16:45 PAUSA**  
**Dalle 16:45 alle 18:00**  
**"ESPERIENZE ITALIANE NEI  
SALTII IN ESTENSIONE."**



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

**Sabato 19 Ottobre ore 15.00**

Sala Riunioni Cassa Edile Via Piemonte 62B Livorno

Il Centro Culturale Studi Sportivi dell'Atletica Livorno e il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizzano un seminario tecnico dal titolo:

## **“L'importanza della Tecnica”**

Relatore: prof. Roberto Pericoli, collaboratore del settore salti della Federazione Italiana di Atletica Leggera e allenatore di Fabrizio Donato

Orario: Ore 15.00 Introduzione

Ore 15.30 Pericoli “L'importanza della tecnica in relazione alle varie componenti, l'allenamento ed il suo insegnamento”

Ore 16.45 Pericoli “ Esperienze italiane nei salti in estensione”

Il prof Pericoli ripercorrerà le varie fasi dell'allenamento di Fabrizio Donato fino dalle categorie giovanili con particolare riguardo allo sviluppo della tecnica e la sua importanza ai fini della longevità della carriera. Inoltre illustrerà uno schema di progressione per il miglioramento della stessa.

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera