FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SICILIA

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

Sabato 28 Novembre 2026 ore 9:30

(Caltanissetta, via Niscemi, 234, 93100)

Il Comitato Regionale FIDAL Sicilia, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza un Convegno dal titolo:

"Le alzate olimpiche nello sviluppo della preparazione fisica nelle diverse discipline sportive"

PROGRAMMA

Orario		
9:30	Accredito partecipanti	
10:00	Saluti istituzionali e presentazione	
	Intervento	**Relatore**
10:30	L'allenamento delle varie espressioni di forza e differenze di genere	**ELENA CUCCIA** (Referente Scientifico e responsabile dei rapporti con le università della FIPE, responsabile scientifico della Strength Academy dell'Università Kore di Enna).
11:10	Teoria e tecnica delle alzate olimpiche; progressione didattica e apprendimento tecnico	**SALVATORE PARLA** (Presidente del Comitato Regionale Sicilia e Rappresentante delle organizzazioni territoriali nel Consiglio Federale nazionale).
12:10	VBT (Velocity based training), allenamento della forza nello sprint con l'utilizzo di accelerometri e encoder lineari	**SALVATORE MAZZARA** (Tecnico specialista, componente della struttura tecnica regione Sicilia, esperto nella valutazione dei processi di allenamento della forza nella velocità e nei salti. Già allenatore di atleti di livello: Salvatore Morello e Simona la Mantia fino alla categoria juniores).
12:50	Question time	
13:30	Chiusura Convegno	

Il convegno è dedicato a tutti i tecnici FIDAL e non, interessati ad approfondire le tematiche relative all'utilizzo delle alzate olimpiche in atletica leggera. Conseguire corrette conoscenze e competenze tecniche specifiche nel loro utilizzo allo scopo di prevenire infortuni e traumi e nella ricerca di utilizzarli al meglio nella preparazione specifica della forza.

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SICILIA

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

Per iscriversi compilare il documento google forms (link: https://forms.gle/nGaemZo6jF6qXuh4A) e inviare la ricevuta del bonifico all'indirizzo email **cr.sicilia@fidal.it** **entro le ore 13:00 di giovedì 26 novembre 2026.**

Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a: Federazione Italiana di Atletica Leggera
IBAN: IT55 Q030 6909 6061 0000 0126 118 (Banca Intesa Sanpaolo)
Causale: Cognome e Nome - Partecipazione convegno 28 novembre 2026

Costo Iscrizione:

- € 15,00 per tesserati FIDAL
- € 20,00 per NON tesserati Fidal

La partecipazione al convegno darà diritto all'acquisizione di **0,50 crediti formativi** per tesserati con la Federazione Italiana di Atletica Leggera