

RADUNO TECNICO CATEGORIA CADETTI E CADETTE

Il settore tecnico della FIDAL Fvg organizza un raduno tecnico formativo per gli atleti meritevoli della categoria cadetti e cadette e loro allenatori in programma il giorno domenica 13 novembre 2022 c/o il Villaggio Bella Italia a Lignano Sabbiadoro.

Gli atleti dovranno presentarsi con il materiale per svolgere le attività pratiche previste.

Contributo per l'intera giornata comprensiva del pasto € 23,00 (atleti)

Contributo per i tecnici € 17,00 (pasto)

Organizzazione oraria:

- 9.00 - 9.30 **accoglienza**
- 9.30 – 11.00 **conferenza per atleti e tecnici**
 - Atleti in seduta congiunta: Marco Chiarello e Niccolò Belli
“Riscaldamento questo sconosciuto: attivazione, warm up, stretching, postura, propriocizione...Chi più ne ha più ne metta?”
 - Allenatori: Ivan Paolatto **“A quale età iniziare a preparare la forza”**

- 11.00 – 12.30 – **1° gruppo di lavoro pratico**
 - Gruppo A: **“AcroAtletica”** La ginnastica (di) base per l'atletica
 - Gruppo B: test motori
 - Gruppo C: tecnica delle principali alzate con sovraccarico

- 12.30 - 14.30 pausa pranzo

- 14.30 – 16.00 **2° gruppo di lavoro pratico**
 - Gruppo A: test motori
 - Gruppo B: tecnica delle principali alzate con sovraccarico
 - Gruppo C: **“AcroAtletica”** La ginnastica (di) base per l'atletica

- 16.30 – 18.00 **3° gruppo di lavoro pratico**
 - Gruppo A: tecnica delle principali alzate con sovraccarico
 - Gruppo B: **“AcroAtletica”** La ginnastica (di) base per l'atletica
 - Gruppo C: test motori

ATTIVITA' A GRUPPI DIVISI

TEST MOTORI– il gruppo eseguirà test elaborati e rilevati da Alessandro Saccà, laureato in Fisica presso l'Università di Padova e allenatore nazionale Fidal, che si ripropone di creare uno storico delle capacità motorie degli atleti così da poter essere monitorati in futuro. I risultati saranno messi a disposizione dei tecnici personali degli atleti.

LE TECNICHE DI SOLLEVAMENTO DI BASE – sviluppo e ripasso dei primi rudimenti tecnici delle principali alzate con sovraccarico. Impostazione tecnica avanzata. Tecnico federale Valerio Forgiarini, laureato in Scienze Motorie e personal trainer.

“ACROATLETICA” LA GINNASTICA (DI) BASE PER L’ATLETICA – proposta pratica per il primo approccio sulle tecniche della ginnastica artistica di base utili al miglioramento delle discipline dell’atletica leggera. Marco Chiarello (tecnico Fidal laureato in Scienze motorie, da 15 anni tecnico di asta del Comitato Regionale Veneto) e Niccolò Belli, ginnasta di livello internazionale laureato in Scienze motorie.

LA CONFERMA DI PARTECIPAZIONE VA FATTA ENTRO E NON OLTRE MERCOLEDI’ 9 NOVEMBRE COMPILANDO IL MODULO GOOGLE ALLEGATO ALLA CONVOCAZIONE.

IL VERSAMENTO DEL CONTRIBUTO VA FATTO TRAMITE BONIFICO BANCARIO sul c/c intestato al Comitato Regionale Fidal FVG (IBAN: IT47P0306909606100000135987). NELLA CAUSALE INDICARE COGNOME NOME ATLETA E CATEGORIA!

Il Fiduciario Tecnico Regionale

Alessandro Brondani

