

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Trieste, 9 novembre 2022
Prot. n. 691/22/12STP/GI

Alle Società
(da consegnare ad atleti e tecnici)
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G.
Ai Comitati Provinciali
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali
VIA E-MAIL

Oggetto: Convocazione Raduno tecnico formativo – Categoria Allievi/e.
“Bella Italia & EFA Village” Lignano Sabbiadoro, **domenica 20 novembre 2022**

Il settore tecnico della FIDAL Fvg organizza un raduno tecnico formativo per gli atleti di cui all'elenco allegato meritevoli della categoria Allievi e Allieve e loro allenatori in programma domenica 20 novembre 2022 c/o il Villaggio Bella Italia a Lignano Sabbiadoro.

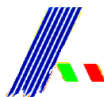
Gli atleti dovranno presentarsi con il materiale per svolgere le attività pratiche previste e portare un “Foam roller” (rullo, chi non lo avesse chiedi ai compagni di allenamento) e una funicella.

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

Contributo per i tecnici € 17,00 (pasto)

Programma Orario:

- 9.00 -9.30 **accoglienza**
- 9.30 – 11.00 **conferenza per atleti e tecnici**
 - Atleti in seduta congiunta: Dott. Filippo Sales (Psicologo, Psicoterapeuta Breve Strategico; Formatore; Coach & Problem Solver Strategico) e dott.ssa Diletta De Matteis Psicologa, Psicoterapeuta Breve Strategica, Orientatrice, Formatrice e Coach) dialogano con gli atleti.
 - Allenatori: fisioterapista Ivan Paolatto “Forza ma non solo. Come prendersi cura dell'atleta.”
- 11.00 – 12.30 – 1° **gruppo di lavoro pratico**
 - Gruppo A: Il riscaldamento attivo e l'utilizzo del foam roller
 - 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: Il riscaldamento attivo e l'utilizzo del foam roller
- 16.30 – 18.00 3° **gruppo di lavoro pratico**
 - Gruppo A: tecnica delle principali alzate con sovraccarico
 - Gruppo B: Il riscaldamento attivo e l'utilizzo del foam roller
 - Gruppo C: test motori



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

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.

IL RISCALDAMENTO ATTIVO E L'UTILIZZO DEL RULLO: proposta pratica per il riscaldamento dinamico e l'utilizzo corretto di un attrezzo utile sia in questa fase sia in fase di defaticamento, a cura di Ivan Paolatto, fisioterapista, ex atleta Fidal.

LA CONFERMA DI PARTECIPAZIONE VA FATTA ENTRO E NON OLTRE MERCOLEDI' 16 NOVEMBRE COMPILANDO IL MODULO GOOGLE DI CUI SOTTO.

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

https://docs.google.com/forms/d/1eJ8_XOsxK3SjSp2zWsJhYmLVDOI0crfXVNOE5YgcELo/edit

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Alessandro Brondani