

## CONVEGNO TECNICO

# **Programmazione invernale e tecnica di corsa dal settore giovanile all'assoluto**

Trento - 25 e 26 novembre 2023

Il Comitato FIDAL Trentino propone un convegno di aggiornamento dedicato ai tecnici di atletica leggera nelle giornate di sabato 25 e domenica 26 novembre 2023 presso il Campo Scuola Covi Postal di Trento e all'attiguo impianto indoor di Piazzale Camillo Rusconi.

**RELATORI:** proff. Riccardo Carbonaro e Giorgio Frinolli

**MODERATORE:** prof. Matteo Pancheri, FTR FIDAL Trentino

### PROGRAMMA

#### **Sabato 25 novembre**

Ore 15:00 - prof. **Riccardo Carbonaro**: programmazione della stagione invernale

Ore 16:30 - pausa caffè

Ore 17:00 - prof. **Riccardo Carbonaro**, parte pratica: programmare in sala pesi, scegliere e monitorare gli esercizi con pedana di forza ed encoder lineare

#### **Domenica 26 novembre**

Ore 10:00 - prof. **Giorgio Frinolli**: l'allenamento della velocità, metodologie a confronto

Ore 11:30 - prof. **Giorgio Frinolli**, l'importanza dello sviluppo della tecnica di corsa nello sprint; esercitazione pratica.

### ISCRIZIONI

I tecnici interessati possono iscriversi entro **mercoledì 22 novembre** tramite e.mail all'indirizzo [cr.trento@fidal.it](mailto:cr.trento@fidal.it) indicando nominativo, qualifica ed eventuale tessera federale oltre alla disposizione di pagamento della spettante quota di iscrizione

### QUOTA DI ISCRIZIONE

Tecnici FIDAL tesserati per società trentine:	20€ una giornata - 30€ due giornate
Tecnici FIDAL tesserati fuori provincia:	30€ una giornata - 45€ due giornate
Studenti e/o laureati in Scienze Motorie:	30€ una giornata - 45€ due giornate
Altri tecnici (altre federazioni o enti)	50€ una giornata - 75€ due giornate

La quota dovrà essere versata congiuntamente con l'iscrizione sul conto corrente del Comitato FIDAL Trentino, IBAN: **IT02A0830401813000013319689** inserendo nella causale: "Nome, Cognome e iscrizione convegno tecnico"

**CREDITI FORMATIVI:** Per la partecipazione al convegno verranno riconosciuti 0,5 crediti formativi FIDAL per ciascuna giornata di presenza.

## CENNI BIOGRAFICI

### RICCARDO CARBONARO

Lauree Magistrali in Scienze e Tecniche dello Sport e in Scienze e Tecniche delle attività Motorie Preventive e Adattate.

Preparatore Fisico delle Nazionali di PallaMano

Docente presso il centro di formazione della Federazione Italiana Gioco Calcio

Certified Strength and Conditioning Specialist

Preparatore fisico di diversi atleti di primo livello FIDAL tra cui Yeman Crippa

### GIORGIO FRINOLLI

Laurea magistrale in scienze della Comunicazione e Laurea in Scienze Motorie

Tecnico Specialista FIDAL

Tecnico della struttura tecnica FIDAL Nazionale - Velocità e Staffette

Tecnico di diversi atleti di primo livello FIDAL tra cui Zaynab Dosso

## ULTERIORI NOTE

Ai lavori del convegno tecnico prenderanno parte anche gli atleti del progetto **TEAM Trentino Elite** che coinvolge i profili più qualificati e di maggior livello del movimento provinciale