

RADUNO TECNICO FORMATIVO - CADETTI e CADETTE

Formazione, crescita e confronto per atleti e tecnici del Friuli Venezia Giulia

LIGNANO SABBIADORO

“Bella Italia & EFA Village”



21/23 novembre 2025

FEDERAZIONE
ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO REGIONALE
FRIULI VENEZIA GIULIA

TRAINING CAMP

PROGRAMMA

venerdì 21 - il convegno tecnico



16.30 - 17.30 accoglienza



18.00 - 18.50 conferenza per atleti - "NUTRI IL TUO POTENZIALE: GUIDA ALIMENTARE PER L'ATLETA IN CRESCITA" - *relatrice: Dott.ssa Elisa Kosuta*

laureata in alimentazione e nutrizione presso l'Università di Milano, ex atleta di salto con l'asta e personal trainer



19.00 - 19.50 Conferenza per atleti - "PSICOLOGIA E SPORT: perché è IMPORTANTE ALLENARE (anche) LA MENTE" - *relatrice: Dott.ssa Vanessa Bernes*

laureata in psicologia presso l'Università di Trieste, psicologa dello sport e specializzata in psicologia del ciclo di vita, intervento psicologico per il bambino, l'adolescente e la famiglia



18.00 - 19.50 Conferenza per tecnici (0,5 crediti formativi) - "I 400 mt. MEZZI E METODI" - *relatore: Riccardo Pisani*

già tecnico federale e per 18 anni responsabile della staffetta 4x400 della Nazionale Italiana Assoluta.

MODERANO

Prof.ssa Mara Nespolo (docente di scienze motorie sportive e responsabile settore velocità e formazione FIDAL FVG)

Dott. Diego Cafagna (laureato in scienze motorie, atleta olimpico e Fiduciario Tecnico Regionale FIDAL FVG).

sabato 22 e domenica 23

allenamento per settori/specialità - gruppo di lavoro pratico

ARGOMENTI

- **IL RISCALDAMENTO ATTIVO E L'UTILIZZO DEL RULLO** Ivan Paolatto, fisioterapista
- **LE TECNICHE DI SOLLEVAMENTO DI BASE** Dott. Valerio Forgiarini
- **“WATER TRAINING” L’ALLENAMENTO IN ACQUA, PER LE SPECIALITÀ DELL’ ATLETICA LEGGERA** Prof.ssa Mara Nespolo e dott. Diego Cafagna
- **“I BALZI” COME, QUANDO E DOVE FARLI** Prof. Alessandro Brondani e Prof. Matteo Chiaradia

FIDAL
CENTRO
STUDI &
RICERCHE

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA