

**Il Comitato provinciale di Brescia e il comitato regionale FIDAL Lombardia, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL organizza un incontro sul tema:**

## ***Mezzofondo: pratiche per costruire le basi della disciplina***

***Due metodologie a confronto***

**Venerdì 19 dicembre 2025**

**C/o: Centro Sportivo San Polino**

**Via Don Luigi Barberis (Brescia)**

**Relatori: Bersini Dalmazio – Serina Pierino**

**Introduce e modera: Luca Del Curto**

***(referente tecnico settore mezzofondo Fidal Lombardia)***

---

### **Descrizione dell'intervento:**

L'incontro aperto a tutti i tecnici del settore giovanile ed assoluto si svilupperà sulle tematiche della formazione e costruzione dell'allenamento per il giovane mezzofondista. I due tecnici si confrontano sulle tematiche del lavoro di costruzione per un corretto sviluppo delle capacità tecniche, un corretto sviluppo delle capacità coordinative per ampliare il bagaglio motorio dei atleti.

### **Modalità dell'intervento:**

Ore 20:30: Accredito partecipanti

Ore 20:45: Presentazione dei relatori di Luca Del Curto

Ore 21:00: Esposizione di Bersini Dalmazio e Serina Pierino

Ore 22:00: Dibattito e incontro con i tecnici

Ore 22:15: Chiusura del convegno

---

**ATTENZIONE:** Le società dovranno iscrive tramite mail al referente del Settore Tecnico ([settoreassoluto@fidalbrescia.it](mailto:settoreassoluto@fidalbrescia.it)) entro giovedì 18 dicembre 2025, le generalità dei tecnici che intendono partecipare, (NOME, COGNOME, SESSO, DATA DI NASCITA, MAIL, RECAPITO TELEFONICO, CODICE TESSERA FIDAL) al fine di poter disporre dei dati necessari per assegnare i crediti formativi

La partecipazione al seminario assegna 0.5 crediti formativi ai tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.