



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**

**Aggiornamento tecnico - La Forza**  
**Con i proff. Nicola Silvaggi, Stefano Serranò, Sergio Bonvecchio**  
**Trento, 6 e 7 novembre 2021**

Il Comitato FIDAL Trentino ha il piacere di proporre un aggiornamento tecnico incentrato sulle tematiche relative alla Forza nelle giornate di sabato 6 e domenica 7 novembre 2021 a Trento; il convegno sarà valido per l'assegnazione di crediti di formazione tecnica FIDAL.

**IL PROGRAMMA:**

**Sabato 6 novembre, Casa dello Sport - SanBapolis, via della Malpensada 84**

9:30 -12:00 Palestra SanBapolis: core stability e prime esercitazioni di forza  
Relatori: prof. Nicola Silvaggi, prof. Sergio Bonvecchio

14:00 -16:00 Sala Rusconi: Pianificazione dell'allenamento di forza: rapporto di forza e velocità  
Lezione teorica a cura del prof. Nicola Silvaggi

16:00 -18:00 Palestra SanBapolis: Tecnica e didattica delle principali esercitazioni di forza  
Relatore: prof. Sergio Bonvecchio

**Domenica 7 novembre, Casa dello Sport - SanBapolis, via della Malpensada 84**

9:00 - 13:00 Palestra SanBapolis: Tecnologie utilizzate per la valutazione della forza e le loro applicazioni pratiche. Test ad alcuni atleti trentini.  
Relatore: prof. Stefano Serranò

**I RELATORI:**



Il professor **Nicola Silvaggi** è stato commissario tecnico della nazionale italiana di atletica leggera dal 2005 al 2008; responsabile tecnico del settore lanci e membro della commissione didattica FIDAL.

Docente presso l'Università di Urbino, l'Aquila e Roma "Tor Vergata"



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
**COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO**



Il professor **Stefano Serranò** è collaboratore per il centro di sviluppo élite salti in estensione di FIDAL; membro dello staff per la valutazione della parte neuro-muscolare delle nazionali assolute e giovanili e collaboratore del tecnico referente nazionale dei salti in estensione.

Docente presso l'Università di Roma "Tor Vergata" e Roma "Foro Italico"



Il professor **Sergio Bonvecchio** è referente tecnico del Comitato FIDAL Trentino per il settore lanci; referente tecnico di settore per il progetto Nord Est; preparatore fisico delle medaglie olimpiche Francesca Dallapè e Tania Cagnotto.

### **ISCRIZIONI:**

La partecipazione al corso è a numero chiuso, previa iscrizione da effettuarsi esclusivamente tramite posta elettronica all'indirizzo [cr.trento@fidal.it](mailto:cr.trento@fidal.it) entro le ore 12 di giovedì 4 novembre 2021.

### **QUOTA DI PARTECIPAZIONE:**

Per la partecipazione al corso è prevista la seguente quota:

- 30 € per i Tecnici FIDAL tesserati per il Comitato FIDAL Trentino
- 50 € per i Tecnici FIDAL
- 100 € per partecipanti non in possesso del tesseramento tecnico FIDAL

La quota di partecipazione dovrà essere versata entro la data del 4 novembre 2021 sul conto corrente intestato a FIDAL Trentino presso la Cassa Rurale di Trento,

IBAN: IT 02 A 08304 01813 000013319689

### **DETTAGLI LOGISTICI**

Per i partecipanti al corso sarà attivata una convenzione presso l'Hotel Everest (Corso degli Alpini 14, Trento) che preveda la mezza pensione; la prenotazione ed il pagamento del pernottamento è da intendersi a carico dei partecipanti.

Le spese di viaggio ed il pranzo del sabato sono a carico dei partecipanti