

**Alla c.a. Fiduciario tecnico Fidal Lombardia  
Sergio Previtali**

**Relazione Convegno *“Salto con l’asta : esercitazioni tecniche specifiche e programmazione dell’ allenamento categorie Juniores e Promesse “***

**Bergamo – 9 Marzo 2024**

**Relatore: Prof. Riccardo Frati**

L’ incontro si è svolto nel palazzetto indoor di Bergamo con inizio alle ore 15 e conclusione alle ore 18.

Presenti 20 tecnici , in maggioranza lombardi ma anche provenienti da altre regioni. Il relatore, prof. Frati, ha diviso in due parti il suo intervento.

Nella prima ha presentato esercitazioni tecniche riferite a tutte le fasi del gesto del salto con l’asta ( rincorsa – presentazione – stacco – entrata di spalle e contro movimento- infilata - valicamento) con utilizzo di numerosi video che hanno permesso di comprendere molto chiaramente le varie proposte e la loro finalizzazione agli obiettivi da perseguire.

Nella seconda parte ha illustrato la programmazione dell’allenamento dell’atleta Bertelli, considerando i singoli cicli di lavoro con la relativa scelta dei mezzi di allenamento correlati alle finalità da raggiungere.

Si è particolarmente soffermato su alcuni aspetti relativi alla gestione complessiva dell’atleta realizzata con intervento di varie figure professionali a supporto del tecnico.

L’ intera esposizione è stata arricchita da numerose domande ed interventi degli allenatori presenti che hanno interagito molto positivamente con il relatore, creando un clima di lavoro comune molto positivo.

**I coordinatori del settore salti**

Daniele Bianchi

Giuseppe Balsamo

***Bergamo, li’ 09-03- 2024***