

# SEMINARIO

**Iniziamo bene!**

**Principi generali per una corretta attivazione, comprendenti anche i sani aspetti posturali.**

**Contenuto:** Il seminario inizierà trattando aspetti generali legati alla posturologia, per poi addentrarsi nello specifico negli aspetti tecnici, sottolineandone le corrette connessioni. Si analizzeranno poi temi molto in voga negli ultimi anni, come la *core stability*, cercando di captarne il corretto utilizzo per le nostre discipline tecniche, ponendo l'attenzione sulla consapevolezza delle esercitazioni. Infine si porrà l'accento sugli aspetti tecnico-pratici della corsa (velocità) e delle più comuni andature, e di come gli interventi di riequilibrio muscolare possano intervenire nelle modificazioni degli schemi tecnici (e viceversa).

**Sabato 27 aprile 2024**

Impianto Tor di Quinto - Sapienza Sport  
ROMA, Via delle Fornaci di Tor di Quinto 64

Relatore:

**Daniel Buttari**

Programma del seminario

- Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale
- Ore 14,30 inizio lavori
- Ore 16,30 - 16,45 pausa caffè
- Ore 16,45 ripresa lavori
- Ore 18,30 discussione finale e prospettive di nuovi incontri.
- Ore 19,00 conclusione e saluti

---

Il seminario è organizzato dal CP FIDAL Roma, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per Tecnici tesserati per la Federazione Italiana di Atletica Leggera.

Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro mercoledì 24 aprile 2024 al seguente indirizzo e-mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it).

Il costo è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti alla segreteria del seminario al momento dell'accoglienza.

**Federazione Italiana di Atletica Leggera**

**Comitato Provinciale FIDAL ROMA** <http://roma.fidal.it/>

Via Flaminia Nuova, 830 00191 Roma Italia mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it)