



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VENETO

SETTORE TECNICO

RICOMINCIANDO, RISPETTANDO LE REGOLE SENZA OSTACOLI, SENZA RETE, CON FORZA, CON FANTASIA, RICORDANDO DA DOVE SI DEVE PARTIRE, PRONTI A CAMMINARE E CORRERE LONTANO, TUTTI INSIEME... COME SEMPRE

Proposta Tecnica per attività on-line

Il Settore Tecnico Regionale propone quattro incontri da svolgersi tra la seconda e la terza settimana di maggio.

La diretta sarà gestita direttamente con la piattaforma **Zoom** a livello regionale.

I primi tre incontri saranno registrati, perché le proposte possano essere fruite anche "in differita".

Il quarto incontro darà la possibilità di un confronto con tutti i tecnici veneti, per altre proposte, chiarimenti, integrazioni, spunti ecc.

Le attività saranno gestite dai componenti della Commissione Tecnica Regionale.

Il Centro Studi FIDAL erogherà 0,5 crediti a tutti i tecnici che parteciperanno ad almeno due incontri.

Metodologia: Progressività, analiticità.

I lavori proposti terranno conto della necessità di esecuzione in situazioni di distanziamento, della necessità di non usare attrezzi in condivisione, della necessità di lavorare, se in gruppo, solo in spazi aperti, che potrebbero non essere solo la pista e il campo, ma anche altri spazi pubblici o privati.

Le attività dovranno poter essere svolte anche a domicilio per conto proprio dagli atleti.

Didattica: le proposte essendo finalizzate anche a lavori in gruppo, dovranno definire i tempi e soprattutto gli spazi da occupare anche tramite quelli che un tempo erano definiti schieramenti o ordinativi.

Fasce d'età coinvolte: Le proposte saranno finalizzate prevalentemente alle categorie cadetti e allievi.

Obiettivi generali: recupero capacità condizionali e coordinative, recupero sensazioni tecniche, motivazione.

Obiettivi specifici: vedi per ogni singolo intervento.

ISCRIZIONI

Gli incontri si terranno sulla piattaforma **Zoom** (limite massimo 100 partecipanti)

Le iscrizioni sono aperte **fino alle ore 12.30 del giorno della conferenza, compilando il form al link di ogni seminario nella news pubblicata nel sito.**

Entro un'ora dall'inizio si riceverà mail di conferma con il link per l'accesso.

Il Fiduciario Tecnico C.R. Veneto FIDAL

Enzo Agostini



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale VENETO

SETTORE TECNICO

PROGRAMMA

Martedì 12 maggio 18.30 - 20.00

SENZA OSTACOLI

(ADRIANO BENEDETTI E COLLABORATORI)

Fare di necessità virtù.

Nell'impossibilità di allenare tutti gli elementi previsti dal programma del giovane ostacolista in seguito alle normative restrittive per contrastare l'epidemia, si descrive come utilizzare, in questo periodo, gli spazi ristretti e colmare le lacune funzionali che abitualmente restano in secondo piano per motivi temporali.

Mobilità, core stability, propriocettività.

SENZA RETE

(MARCO CHIARELLO, MICHELE BORDIGNON, ALESSANDRO TOMMASELLI)

I salti in elevazione senza zona di caduta.

Esercizi tecnici e coordinativi, progressioni didattiche e semplici circuiti che traggono spunto dalle tecniche specifiche di alcune discipline dell'atletica leggera e dalle più semplici esercitazioni della ginnastica a corpo libero.

Mercoledì 13 maggio 18.30 - 20.00

CON FORZA

(ENRICO LAZZARIN E COLLABORATORI)

Dalla forza generale a quella speciale e specifica per il potenziamento degli arti inferiori.

CON FANTASIA

(RENZO ROVERATO E COLLABORATORI)

"Esercizi imitativi".

Gli esercizi imitativi non hanno bisogno di spazi dedicati né di attrezzature particolari. Possono essere facilmente controllati con collegamenti video e corretti. Non sono sicuramente sostitutivi del gesto specifico ma possono migliorare la percezione del movimento e rendere i ragazzi/e più coordinati nelle abilità specifiche dei singoli gesti.

Giovedì 14 maggio 18.30 - 20.00

RICORDANDO DA DOVE SI DEVE PARTIRE

(MICHELE ROSSI E COLLABORATORI)

I piedi servono per camminare, correre, pensare; cerchiamo di usarli in modo intelligente per correre veloci.

Esempi di andature tecniche di base per migliorare la sensibilità propriocettiva.

PRONTI A CAMMINARE E CORRERE LONTANO

(FAOUZI LAHBI E COLLABORATORI, FILIPPO CALORE)

Miglioramento della tecnica di corsa tramite le andature, l'importanza nella pianificazione dell'allenamento del mezzofondista.

Mobilità articolare specifica per la prevenzione degli infortuni e andature tecniche specifiche della marcia.

Sabato 23 maggio 14.30 - 16.00

TUTTI INSIEME COME SEMPRE

(TUTTI I COMPONENTI DELLA COMMISSIONE TECNICA REGIONALE)

Confronto con le idee, proposte, domande dei tecnici veneti.