

# L'ALLENAMENTO NELL'ATLETICA GIOVANILE

*A cura dei tecnici federali - supplementi ad **Atleticastudi 2003***

*I due testi rappresentano il risultato di un gruppo di lavoro federale sull'allenamento nelle diverse specialità, riferito alle fasce di età dell'adolescenza, dai 12 ai 19 anni, fondamentali per la valorizzazione del talento in atletica leggera. Viene così completato il percorso che Carlo Vittori aveva iniziato con il testo "la formazione del giovane corridore dai 12 ai 19 anni" sulla specialità della corsa veloce.*

## **Sommario - Prima parte**

**Le corse** La formazione del giovane corridore di resistenza di *Pietro Endrizzi* / La corsa ad ostacoli di *Gino Falchetta* e *Luigi Carrozza* / Le staffette di *Giovanni Bongiorno*

**I salti** Il salto in alto di *Enzo Dal Forno* / Il salto con l'asta nelle categorie giovanili di *Fabio Pilori* / I salti in estensione di *Claudio Mazzaufò*

## **Sommario - Seconda parte**

**I lanci** Aspetti metodologici dell'allenamento nelle categorie giovanili di *Domenico Di Molfetta* / Lancio del peso di *Nicola Silvaggi* / Il lancio del disco nelle categorie giovanili di *Francesco Angius* / Il lancio del martello di *Renzo Roverato* / Il lancio del giavellotto: tecnica, didattica e metodologia per le categorie giovanili di *Domenico Di Molfetta*

**La marcia** di *Antonio La Torre*