



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale SICILIA**

## **A Catania il convegno tecnico “Metodologie dell’allenamento della velocità nell’anno 2022”**

Nella giornata del 5 novembre 2022 dalle ore 9 alle ore 13 è previsto, presso l’aula magna del Centro Universitario Sportivo Catania, il convegno tecnico “Metodologie dell’allenamento della velocità nell’anno 2022”.

Al convegno organizzato da FIDAL e FIDAL Sicilia, in collaborazione con l’Università Degli Studi di Catania saranno presenti docenti di spessoro come l’allenatore benemerito FIDAL e responsabile settore velocità della nazionale italiana di Atletica Leggera Prof. Filippo Di Mulo, l’allenatrice di atleti di livello internazionale Chiara Milardi e l’allenatore di atleti di livello Nazionale e Responsabile del settore velocità della FIDAL Sicilia Francesco Ripa.

L’accreditamento dei partecipanti è previsto dalle ore 8,30 alle ore 9,30, a seguire spazio al saluto delle Autorità e poi dalle 10 il seminario “La resistenza veloce nelle gare di sprint 100-200-400 metri” tenuto dal prof. Filippo Di Mulo.

Alle 10,40 con Chiara Milardi verrà trattato il tema “La velocità di crociera nei metri 400 piani dell’atletica Leggera, conoscerla, allenarla, gestirla” per poi proseguire alle ore 11,20 con Francesco Ripa che parlerà de “I mezzi speciali per lo sviluppo della forza veloce dello sprinter, i balzi e le andature tecniche”.

Il convegno sarà valido per l’attribuzione di 0,5 crediti formativi per i tecnici Fidal regolarmente tesserati per l’anno 2022 e totalmente gratuito per gli studenti del Corso di Laurea in Scienze Motorie di Catania.

[comunicazionefidalsicilia@feelrouge.tv](mailto:comunicazionefidalsicilia@feelrouge.tv) +39 3939221270 +39 3921991500

---

**Fidal Sicilia**

Federazione Italiana di Atletica Leggera Comitato Regionale Sicilia  
Via Marchese di Villabianca, 111 - Palermo +39 091346430 [cr.sicilia@fidal.it](mailto:cr.sicilia@fidal.it)