



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **EMILIA ROMAGNA**

LA TECNICA DI BASE E LA PRESTAZIONE SPORTIVA

Necessità di trasferire le nozioni motorie acquisite nelle esercitazioni di tecnica di base sul gesto complesso (per giungere al gesto di gara, inteso nelle sue componenti spazio-temporali).

Metodologia per il collegamento cognitivo (transfert positivo) al fine di dotare l'atleta di una tecnica priva di errori, libera da perturbazioni motorie e stabile anche in atmosfera di gara

**DOMENICA
4 DICEMBRE 2016**

**Campo Scuola
via Alfonso Piazza,76
Modena**

LA PARTECIPAZIONE AL
CORSO VALE IL
CONSEGUIMENTO DI 0,5
CREDITI FORMATIVI

ISCRIZIONI PREVENTIVE A:
raduno.fidaler@gmail.com

entro lunedì 28 novembre

QUOTA DI ISCRIZIONE
10 €
DA VERSARE AL
MOMENTO DELLA
REGISTRAZIONE

Programma del workshop :

ore 9.00-9.30 registrazione
ore 9.30-9.45 introduzione

ore 10.00 - 11.30
LA TECNICA DI BASE E LA PRESTAZIONE SPORTIVA : aspetti
generali e nei salti
Marco Di Maggio

ore 11.45 - 13.00
LA TECNICA DI BASE E LA PRESTAZIONE SPORTIVA : corsa
ed ostacoli
Mirco Tonioli

ore 14.00 - 14.45
LA TECNICA DI BASE E LA PRESTAZIONE SPORTIVA : lanci
Orlando Barbolini

ore 15.00 - 16.00
PROTOCOLLO DI ESERCIZI PER LA STABILITA' LOMBO-
PELVICA E IL CONTROLLO NEUROMOTORIO
DELL'EQUILIBRIO
Barbara Bressi - Carlo Uberto