

## CONVEGNO TECNICO

# **Programmazione invernale e tecnica di corsa dal settore giovanile all'assoluto**

Trento - 25 e 26 novembre 2023

Il Comitato FIDAL Trentino propone un convegno di aggiornamento dedicato ai tecnici di atletica leggera nelle giornate di sabato 25 e domenica 26 novembre 2023 presso la **palestra dell'Istituto Pedrolli di Gardolo di Trento, via 4 Novembre 35/I.**

**RELATORI:** proff. Riccardo Carbonaro e Giorgio Frinolli

**MODERATORE:** prof. Matteo Pancheri, FTR FIDAL Trentino

### PROGRAMMA

#### **Sabato 25 novembre**

Ore 15:00 - prof. **Riccardo Carbonaro**: programmazione della stagione invernale

Ore 16:30 - pausa caffè

Ore 17:00 - prof. **Riccardo Carbonaro**, parte pratica: programmare in sala pesi, scegliere e monitorare gli esercizi con pedana di forza ed encoder lineare

#### **Domenica 26 novembre**

Ore 10:00 - prof. **Giorgio Frinolli**: l'allenamento della velocità, metodologie a confronto

Ore 11:30 - prof. **Giorgio Frinolli**, l'importanza dello sviluppo della tecnica di corsa nello sprint; esercitazione pratica.

### ISCRIZIONI

I tecnici interessati possono iscriversi entro **mercoledì 22 novembre** tramite e.mail all'indirizzo [cr.trento@fidal.it](mailto:cr.trento@fidal.it) indicando nominativo, qualifica ed eventuale tessera federale oltre alla disposizione di pagamento della spettante quota di iscrizione

### QUOTA DI ISCRIZIONE

Tecnici FIDAL tesserati per società trentine:	20€ una giornata - 30€ due giornate
Tecnici FIDAL tesserati fuori provincia:	30€ una giornata - 45€ due giornate
Studenti e/o laureati in Scienze Motorie:	30€ una giornata - 45€ due giornate
Altri tecnici (altre federazioni o enti)	50€ una giornata - 75€ due giornate

La quota dovrà essere versata congiuntamente con l'iscrizione sul conto corrente del Comitato FIDAL Trentino, IBAN: **IT02A0830401813000013319689** inserendo nella causale: "Nome, Cognome e iscrizione convegno tecnico"

**CREDITI FORMATIVI:** Per la partecipazione al convegno verranno riconosciuti 0,5 crediti formativi FIDAL per ciascuna giornata di presenza.

## CENNI BIOGRAFICI

### RICCARDO CARBONARO

Preparatore Fisico nell'ambito dell'Atletica Leggera con atleti di interesse olimpico e nazionale.

Docente per la Scuola dello Sport, FIGC e Federazioni Sportive

Doppia Laurea Magistrale in STS e STAMPA

Preparatore fisico di diversi atleti di primo livello FIDAL tra cui Yeman Crippa

### GIORGIO FRINOLLI

Laurea magistrale in scienze della Comunicazione e Laurea in Scienze Motorie

Tecnico Specialista FIDAL

Tecnico della struttura tecnica FIDAL Nazionale - Velocità e Staffette

Tecnico di diversi atleti di primo livello FIDAL tra cui Zaynab Dosso

## ULTERIORI NOTE

Ai lavori del convegno tecnico prenderanno parte anche gli atleti del progetto **TEAM Trentino Elite** che coinvolge i profili più qualificati e di maggior livello del movimento provinciale