

## ORGANIZZAZIONE

- ORE 8.30 → 9.00 ACCREDITO
- ORE 9.00 INIZIO SEMINARIO // ORE 18.00 FINE
- CONVENZIONE CON RISTORANTE PER PRANZO
- ASSISTENZA LOGISTICA PER NON RESIDENTI
- ATTESTATO DI FREQUENZA
- DVD INTEGRALE DEL SEMINARIO

### ISCRIZIONE ED INFORMAZIONI

TELEFONO 328-7226047

E-MAIL: [gacpaci@virgilio.it](mailto:gacpaci@virgilio.it)

COSTO DI PARTECIPAZIONE € 40,00

STUDENTI DI SCIENZE MOTORIE € 30,00

ASSOCIATI ASSITAL € 30,00

( 0,5 Crediti Formativi per i Tecnici FIDAL)

Preannuncio della presenza entro il 15 Aprile

### SCHEDA ISCRIZIONE

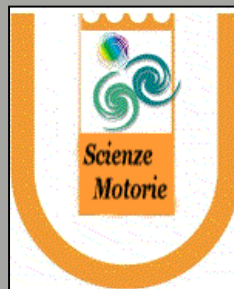
COGNOME.....NOME.....

QUALIFICA TECNICA.....

PROFESSIONE.....ETA'.....

RESIDENZA.....

E-MAIL.....CELL.....



A.S.D. SPORT-RACE

**TUTTO, ASSOLUTAMENTE TUTTO PER LA  
CORSA E LA CORSA OSTACOLI**



Centro Studi & Ricerche



**GIOVEDI' 21 APRILE 2011**

**SCUOLA ITIS PASCAL**

**SEDE BERNINI**

**ROMA**

**Via DEI ROBILANT, 2**

**DAVANTI STADIO FARNESINA**

**RELATORI :**

**- GIOACCHINO PACI**

**TECNICA DELLA CORSA ED  
ESERCITAZIONI SINE-QUA-NON**

**- VINCENZO DE LUCA**

**FREQUENZA/AMPIEZZA**

**UNA METODOLOGIA DI ALLENAMENTO**

**- ROBERTO FRINOLLI**

**TECNICA OSTACOLI**

**DAL PASSAGGIO ALLA RITMICA**

**- PIERO INCALZA**

**MEZZOFONDO E FONDO**

**METODICHE DI ALLENAMENTO**

**SPESSE PARLIAMO DELLA CORSA COME DI  
UNA SPECIALITA' NON TECNICA.....  
SIAMO VERAMENTE CONVINTI DI QUESTO?**

**NON E' FORSE VERO CHE OGNI DISCIPLINA  
POSSIEDE IN SE' UNA VERITA' DIVERSA?**

**LA TECNICA DELLA CORSA TENDE AD  
ESSERE SOTTOVALUTATA PERCHE'  
RITENUTA NATURALE, MA GLI ERRORI  
SONO EVIDENTI E  
DI NON FACILE SOLUZIONE!**

**QUANDO UN GIOVANE OTTIENE  
PRESTAZIONI DI BUON LIVELLO, ESISTE IL  
RISCHIO CHE IL TECNICO TRASCURI  
L'ALLENAMENTO DELLA TECNICA!**

**All'interno del seminario sarà possibile consultare libri  
e riviste editi dalla FIDAL, dall'ASSITAL e da  
NUOVA ATLETICA Ricerca in Scienze dello Sport.**

**PER UNA MIGLIORE PREPARAZIONE DEL SEMINARIO E'  
POSSIBILE PROPORRE IN ANTICIPO LE PROBLEMATICHE DI  
INTERESSE PERSONALE CHE I RELATORI TERRANNO IN  
CONSIDERAZIONE NELLE LORO RELAZIONI.**

**A TAL FINE INVIATE PER TEMPO UN MESSAGGIO AL  
RECAPITO E-MAIL INDICATO PER LE ISCRIZIONI.**