

**Il Comitato Regionale FIDAL della Lombardia, Settore Velocità, in  
collaborazione con l'Assital, la FIDAL nazionale e il Settore  
Velocità Nazionale presentano:**

# **Lo Sprint: tra Estetica, Scienza, Tecnica**

**CONVEGNO NAZIONALE DEDICATO ALLA VELOCITA'  
BERGAMO, palazzo CONI, via Monte Gleno  
DOMENICA 24 OTTOBRE 2010**

**MATTINO ORE 9,30 - 13,00**

**Ore 9.00 - 9,30, registrazione convenuti**

**Ore 9,30 - Presentazione e saluti del presidente regionale FIDAL,  
del Fiduciario Tecnico Regionale, del presidente dell'ASSITAL.**

**1 - Settore tecnico regionale della Lombardia**

*Da Paddock a Bolt, l'evoluzione dello sprint per immagini.*

**2 - Andrea Colombo**

*L'immagine mentale nell'apprendimento della tecnica di  
corsa.*

**3 - Filippo Di Mulo, Costantino Corradini, Luca Parravicini**

*Correlazione tra gesto di allenamento e gesto di gara  
(tavola rotonda).*

**ORE 13,00 - 14,30 PAUSA PRANZO**

## POMERIGGIO, ORE 14,30 - 18,00

### 4 - Filippo di Mulo

*Esperienze dello sprint azzurro: il 2010.*

### 5 - Alberto Barbera, Saro Naso

*400 m: il caso lombardo.*

### 6 - Settore tecnico della velocità della FIDAL Lombardia

*Esercitazioni per migliorare l'efficacia della corsa veloce (pratica).*

Coordinatore del convegno **LUCIANO BAGOLI**,  
*Responsabile regionale del settore velocità.*

- Il convegno assegna punti di credito formativo.
- Ai partecipanti sarà distribuito il materiale tecnico su DVD, oltre ad altro materiale bibliografico.
- Quota di partecipazione 40,00 € (pranzo incluso).
- **La partecipazione deve essere comunicata al Comitato Regionale FIDAL, 02 744786, o inviando un messaggio alle seguenti e-mail: tess\_lombardia@fidal.it; oppure: assital@tiscalinet.it.**

**Come si raggiunge il palazzo CONI** - Si trova in via Monte Gleno. Usciti dall'autostrada c'è una rotonda dove si imbecca la seconda strada a destra. Dopo circa 400 m si supera un semaforo; quindi (altri 400 m) si sale su una sopraelevata, discesi della quale alla destra c'è il campo di atletica. Girare alla prima strada a destra subito dopo il campo (la strada fa angolo col campo), quindi in fondo si gira a destra e, sempre a destra, c'è il palazzo del CONI.

## RELATORI

**FILIPPO DI MULO.** Insegnante di educazione fisica; responsabile nazionale settore velocità, docente di atletica leggera presso Scienze Motorie dell'Università di Catania.

**COSTANTINO CORRADINI.** Medico sportivo, Docente della 1° Scuola di Specializzazione in Ortopedia e Traumatologia dell'Università degli Studi di Milano, responsabile settore medico FIDAL Lombardia.

**LUCA PARRAVICINI.** Medico sportivo specializzato in medicina fisica e riabilitazione. Collaboratore della FIDAL Lombardia.

**ANDREA COLOMBO.** Psicologo dello sport. Ex velocista di livello internazionale, nel 1993 campione europeo juniores nei 200m, finalista alle Olimpiadi del 2000 con la 4x100.

**ROSARIO (SARO) NASO.** Insegnante di educazione fisica, allenatore specialista nazionale. Responsabile regionale della corsa prolungata, allenatore di Marta Milani e Mamadou Gueye (46.66).

**ALBERTO BARBERA.** Insegnante di educazione fisica, allenatore specialista nazionale, allenatore di Marco Vistalli e altri giovani velocisti e ostacolisti di livello nazionale.

**sportissimo**

di Dante Acerbis e C. snc, via Pradella, 10 - 24021 Albino, (BG)  
tel. 035 752722, fax 035 774102 - [info@sportissimotnt.it](mailto:info@sportissimotnt.it)