



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

INFORMATIVA n. 14/2009

La Scuola di Salto con l'Asta organizza, in collaborazione con la Fidal Toscana, il seminario pratico-teorico "**La forza funzionale al gesto tecnico nel salto con l'asta** " attraverso lo studio della ginnastica posturale, del corpo libero, degli esercizi ai grandi attrezzi, il salto con l'asta, con la partecipazione di Vitaly Petrov e Vincenzo Canali.

Il ritrovo è previsto domenica 3 Maggio alle ore 09.00 (presso l'impianto indoor dello Stadio Ridolfi) e l'inizio dei lavori alle ore 09.30 con gli esercizi di ginnastica posturale ed il laboratorio di V. Canali; a seguire corpo libero e approccio ai principali esercizi alla sbarra bassa - sbarra alta - anelli.

-ore 12.30 termine della sessione mattutina

-ore 15.00 inizio della sessione di allenamento pomeridiana dove sarà affrontato lo studio del feed -back dagli esercizi del mattino al salto con l'asta.

-discussione finale

Al termine dell'allenamento di salto con l'asta sarà affrontato lo studio di alcune tecniche di rilassamento e concentrazione utili per affrontare gli stati d'ansia che la scuola di salto con l'asta propone, con interessanti riscontri tecnici, ai suoi atleti.

N.B secondo il numero di atleti presenti faremo dei gruppi di allenamento coordinati ed omogenei.

Sono invitati tutti i Tecnici e gli Atleti delle categorie Juniores, Promesse, Seniores; tali atleti/e potranno svolgere tutte le esercitazioni previste, ma per poter organizzare al meglio l'attività deve **essere data conferma della presenza entro Sabato 2 Maggio** al prof. Riccardo Calcini (tel. 340-4021192 e-mail riccardo.calcini@tiscali.it), a cui si potrà rivolgersi anche per tutti gli aspetti organizzativi.

E' bene ricordare, al fine di migliorare l'organizzazione della eventuale trasferta a Firenze per il Seminario, che nel pomeriggio allo Stadio Artemio Franchi attiguo allo Stadio Ridolfi è in programma l'incontro di calcio Fiorentina – Torino pertanto ci saranno difficoltà, per chi arriva nel pomeriggio, a parcheggiare l'auto e/o transitare nelle zone intorno all'impianto.

Per chi arriva la mattina i problemi sono ridotti. E' necessario però fare attenzione alla segnaletica di limitazione di parcheggio nell'area.

Segreteria
Fidal Toscana

www.fidaltoscana.it
cr.toscana@fidal.it

+39 055 576616 fax 571401