

8° TROFEO OTTAVIO MISSONI

MEETING INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA SPORT E SOLIDARIETÀ

32[°]



ANALISI DELLA PRESTAZIONE SPORTIVA E NUOVI METODI DI ALLENAMENTO NELL'ATLETICA LEGGERA

PROGRAMMA

Introduzione del **Dott. Stefano Scaini**, DS del Meeting di Lignano e del **Prof. Stefano Lazzer**, Coordinatore del Corso di Scienze Motorie e Scienza dello Sport dell'Università di Udine

1° PARTE

Il costo energetico della corsa in funzione delle diverse distanze gara, delle velocità e delle pendenze

Dott. Nicola Giovanelli (Università di Udine)

2° PARTE

Utilizzo del GPS ad alta acquisizione come strumento di analisi delle accelerazioni e effetti del "resisted sled sprint training"

Dott. Alberto Botter (Benetton Rugby)

3° PARTE

Analisi della partenza dai blocchi con Optojump e sviluppo delle metodiche di allenamento

Dott. Umberto Pegoraro

4° PARTE

Conduzione nervosa, stimolo muscolare e metodiche di valutazione delle forze di contrazione degli arti inferiori

Dott.ssa Federica Connelli (Università di Udine)

5° PARTE

Nuovi strumenti per il condizionamento muscolare attraverso l'elettrostimolazione

Dott. De Florio Leonardo

SABATO

3 LUGLIO 2021

ORE 14.00-16.00

**Lignano Sabbiadoro -
Villaggio Bella Italia**

Evento gratuito

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA
SUL SITO**

www.meetinglignano.com

Moderatore:

Prof. Stefano Lazzer

Live Streaming sul nostro sito