

8° TROFEO OTTAVIO MISSONI

MEETING INTERNAZIONALE DI ATLETICA LEGGERA SPORT E SOLIDARIETÀ

32^o

nuova atletica
dal friuli
Associazione Sportiva Dilettantistica



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE
THE 40TH Century

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