



Noviglio

NOTTE BIANCA
DELLO SPORT

10 Giugno – dalle h. 15.00, Infopoint Piazza XI Settembre

LABORATORI
“SPORT E TECNOLOGIA”
IN COLLABORAZIONE CON FIDAL

I laboratori, guidati da staff specializzato FIDAL, la Federazione Italiana di Atletica Leggera, avranno l'obiettivo di misurare le performance atletiche di ogni livello attraverso tecnologie sportive e macchinari innovativi, al fine di individuare punti di forza e di miglioramento di ogni atleta.

#ScopriCheAtletaSei

I LABORATORI

SCOPRI CHE ATLETA SEI con 3 test a cura del Settore Tecnico Fidal Lombardia

Sei un atleta che si lancia? Superi sempre gli ostacoli? Sei sempre il più veloce o il più resistente? Nessuno salta come te? Metti alla prova i tuoi talenti e scopri quali sono le tue doti per eccellere!

Misura il tuo “equilibrio dinamico” con il “Y Balance Test”:

una prova semplice ma affidabile che richiede di bilanciarsi su una gamba mentre con l'altra si raggiungono – nei limiti del possibile – tre direzioni separate: anteriore, posterolaterale e posteromediale. Pertanto, questo test misura la tua forza, la tua stabilità e il tuo equilibrio in varie direzioni.

Misura la potenza esplosivo-elastica dei tuoi arti inferiori con il CMJ Test:

l'obiettivo? Partire da quanto salta un atleta di livello internazionale per poi confrontare questi dati con i tuoi!

Misura la forza reattiva dei tuoi arti inferiori con lo Stiffness Test:

utilizzato per la valutazione della forza reattiva si esegue facendo 7 salti successivi a ginocchia bloccate. Anche in questo caso l'obiettivo consiste nel paragonare il valore della stiffness di un atleta di livello internazionale con il tuo!

Al termine scoprirai quali sono le tue caratteristiche e quindi che “atleta sei”, ma anche come esaltare le tue doti o se sei a rischio di infortunio. Esprimere al meglio il tuo potenziale significa anche prevenire eventuali problemi muscolari.

Ma non finisce qui...

Ti senti uno sprinter? Misura qui la tua velocità e allenati come i campioni! Un coach ti preparerà al tuo scatto con gli esercizi di riscaldamento usati dai grandi velocisti.

REGOLAMENTO

I laboratori sono aperti a tutte le fasce di età.

È consigliato abbigliamento comodo e scarpe sportive.

GLI ORARI

Saranno disponibili 5 slot. Ciascuno slot accoglierà un massimo di 15 atleti.

15:00 – 16:00

16:00 – 17:00

17:00 – 18:00

18:00 – 19:00

19:00 – 20:00

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

I laboratori sono senza alcuno scopo di lucro, non sono previste quote di iscrizione.

CONTATTI E ISCRIZIONI

È consigliata l'iscrizione al n. 353 4262376 (solo messaggi WhatsApp).

