

I giovani e la PESISTICA

I giovani e la pesistica rappresentano oggi più che mai un binomio felice e in particolare funzionale. Passati gli anni in cui, impropriamente, si stigmatizzava questo sport come pratica giovanile, sappiamo oggi invece, grazie alla scienza, che questo binomio non solo è funzionale ma è oltremodo consigliato che ciò avvenga. Siamo quindi a celebrare un campionato giovanile di pesistica dedicato proprio ai giovani, ormai numerosissimi, in questo sport.

La **FIPE** lo celebra proprio a Verona una città di una regione, il Veneto, che hanno grande tradizione nel reclutamento e nell'allenamento giovanile della pesistica. Ringrazio la **Fondazione Bentegodi** nella persona del suo Presidente Cristiano Tabarini e del coordinatore della sezione pesistica Prof Claudio Toninel per l'ospitalità con la certezza che l'organizzazione e la logistica forniranno le migliori condizioni affinché le nostre ragazze e i nostri ragazzi possano competere. Verona inoltre ospiterà per l'occasione un congresso internazionale dal tema "**Cosa significa allenare i giovani oggi**" un tema molto caro alla FIPE ma credo allo sport italiano tutto.

Sarà un grande successo così come sempre ogni volta che la FIPE ha avuto la possibilità di organizzare un grande evento nella splendida Verona. A tutti gli atleti, ai loro tecnici, alle società, ai giudici di gara, agli organizzatori e a tutti i volontari auguro di vivere questo momento di sport con l'immenso piacere che lo sport magnanimamente ci regala sempre.

Antonio Urso
Presidente FIPE



Convegno Internazionale "Cosa significa allenare i giovani oggi" Sala Convegni - Palazzo della Gran Guardia - Piazza Bra - Verona Venerdì 5 novembre 2021

Conferenza Stampa

Presentazione del Convegno Internazionale e dei Campionati Italiani Esordienti
Sala Arazzi del Comune di Verona
Venerdì 29 ottobre 2021 - ore 11.30

Convegno Internazionale

"Cosa significa allenare i giovani oggi"
Sala Convegni - Palazzo della Gran Guardia
Piazza Bra - Comune di Verona
Venerdì 5 novembre 2021

Programma Convegno

9.00 - 9.30: *Accredito partecipanti.*

9.30 - 10.00: *Apertura Congresso e Saluti delle Autorità*

10.00 - 11.00: *Apertura lavori, con le relazioni di: Giuseppe Coratella, Alessandro Padure e Antonio Urso*

11.00 - 11.15: *Presentazione pubblicazione "Allenare la forza nei giovani"*

11.15 - 11.30: *Presentazione atleta azzurra **Giorgia BORDIGNON**, Medaglia d'Argento ai Giochi Olimpici di Tokyo 2020*

11.30 - 12.00: *Brevi interventi rappresentanti Enti e Associazioni*

12.00 - 12.30: *Spazio domande e quesiti*

13.00: *Chiusura lavori*

FIPE - Federazione Italiana Pesistica
Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal CONI
Presidente - Antonio Urso
Segretario Generale - Francesco Bonincontro
tel. 06.87973003 - fax 06.87973030
www.federpesistica.it

Finali Nazionali femminili e maschili dei Campionati Italiani Esordienti 13 e Campionati Italiani Esordienti Under 15 di Pesistica Olimpica

Partecipano ai Campionati le prime 6 atlete e i primi 6 atleti, in base alla classifiche nazionali d'ufficio, derivanti dalle varie fasi di qualificazioni che si sono disputate in tutte le Regioni d'Italia, nelle seguenti categoria di peso personale (**9 per gli Esordienti 13 e 10 per gli Esordienti Under 15**):

Esordienti 13

Categorie Femminili: peso personale fino a kg. 36, 40, 45, 49, 55, 59, 64, 71, e oltre i kg. 71.

Categorie Maschili: peso personale fino a kg. 39, 44, 49, 55, 61, 67, 73, 81 e oltre i kg. 81.

Esordienti Under15

Categorie Femminili: peso personale fino a kg. 40, 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81 e oltre i kg. 81.

Categorie Maschili: peso personale fino a kg. 49, 55, 61, 67, 73, 81, 89, 96, 102 e oltre i kg. 102.

Il regolamento di gara non prevede minimi di qualificazione e gli atleti Esordienti di 13 anni si possono qualificare anche per la finale nazionale degli Esordienti Under 15; le femmine gareggiano con un bilanciere dal peso di 15 kg., i maschi con un bilanciere dal peso di 20 kg., con un minimo di partenza (bilanciere, piastre e morsetti), per le femmine di 21 kg. e per i maschi di 26 kg.

Comitato Regionale Veneto FIPE
Presidente - Andrea Missiaglia
c/c PalaOlimpia AGSM Forum
P.le Atleti Azzurri d'Italia 1 - 37138 Verona
cell. 335.6964142 - mail veneto@federpesistica.it
www.federpesistica.it

Gli esercizi della PESISTICA OLIMPICA

La Pesistica è una disciplina olimpica regolamentata dalla FIPE (**Federazione Italia Pesistica**), con due esercizi ufficialmente riconosciuti, lo **STRAPPO** e lo **SLANCIO**, per ognuno dei quali sono ammesse tre prove; la somma della migliore prova di strappo con la migliore prova di slancio, forma il "totale olimpico", che determina la classifica della gara.

Le gare sono organizzate per femmine e maschi, con gli stessi esercizi e regole e gli atleti gareggiano suddivisi in "categorie", in base al proprio peso personale e in "classi", in base all'età di appartenenza.

Esercizio di STRAPPO

Consiste nel sollevare il bilanciere, con impugnatura larga, da terra a braccia tese sopra la testa, con un solo movimento ed in un solo tempo di esecuzione, utilizzando gli arti inferiori, con la tecnica della "accosciata".



Esercizio di SLANCIO

Consiste nel sollevare il bilanciere, con impugnatura media, da terra a braccia tese sopra la testa, in due tempi di esecuzione, la **GIRATA** e la **SPINTA**. Con la Girata il bilanciere è portato da terra in appoggio al petto, con la SPINTA il bilanciere è portato dal petto a braccia tese sopra la testa e nei due movimenti si possono usare le tecniche dell'accosciata e della sforbiciata.



ARGOMENTI

- Capitolo 1 Perché i giovani devono allenarsi con i sovraccarichi
- Capitolo 2 Basi biologiche e allenamento dei bambini e degli adolescenti
- Capitolo 3 Persona, personalità, processi di apprendimento e relazioni umane nell'allenamento dei giovani
- Capitolo 4 L'allenamento e lo sviluppo della forza nei bambini e nei giovani
- Capitolo 5 Strategie sull'allenamento giovanile: qualcosa su cui riflettere
- Capitolo 6 La formazione dei tecnici dei settori giovanili
- Capitolo 7 La pesistica scolastica
- Capitolo 8 La pesistica giovanile
- Capitolo 9 La valutazione nella pesistica giovanile
- Capitolo 10 Perché il passato ci ha tratto in inganno?

"Non c'è giustificazione alcuna nei confronti di chi non vuole ancora oggi considerare l'allenamento della forza funzionale alla crescita dei giovani. Gli anni della giovinezza e della formazione motoria necessitano, invece, dello sviluppo di questa caratteristica umana, non capacità opzionale ma comprimaria nel movimento, e quindi fondamentale per la vita, prima che per lo sport.

Per troppi anni molti pseudo-esperti, attraverso un negazionismo privo di scientificità, hanno voluto sostenere che i giovani sarebbero incorsi in problematiche fisiche derivanti dalla pratica dell'allenamento della forza."

Di Antonio Urso, con il contributo di Pasquale Bellotti e Francesco Riccardo

Fondazione Marcantonio Bentegodi 1868 Verona
Presidente - Cristiano Tabarini
Direttore Generale - Stefano Stanzial
Coordinatore Sezione Pesistica - Claudio Toninel
Via Trainotti 5 - 37122 Verona
cell. 340.2657833 - mail claudio.toninel@yahoo.it
www.fondazionebentegodi.it



CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI PESISTICA OLIMPICA

Centro Bentegodi - Via Trainotti 5 - Verona
Sabato 6 e Domenica 7 novembre 2021

CONVEGNO INTERNAZIONALE "Cosa significa allenare i giovani oggi"

Sala Convegni - Palazzo Gran Guardia - Piazza Bra - Verona
Venerdì 5 novembre 2021 - 9.00 - 13.00



Organizzatori



Main Sponsor

agsm aim
per lo Sport