

## FORMAZIONE CONTINUA 2015 - 2017

<i>data</i>	<i>regione</i>	<i>sede</i>	<i>titolo</i>	<i>tipologia</i>	<i>crediti</i>
<b>2015</b>					
<b>GENNAIO</b>					
10-gen	TRENTO	Villa Lagarina	Mezzofondo o fondo? Come orientarsi nel puzzle delle metodiche di allenamento per le specialità di resistenza	Seminario	0,5
24-gen	SICILIA	Catania	L'allenamento della forza	Convegno	0,5
<b>FEBBRAIO</b>					
28-feb	PUGLIA	Bari	La programmazione dell'allenamento nell'età giovanile	Convegno	
28-feb	LOMBARDIA	Monza	I 3000 con siepi	Seminario	0,5
28-feb	UMBRIA	Perugia	La gestione emotiva dell'atleta	Seminario	0,5
28-feb	CAMPANIA	Napoli	La prevenzione degli infortuni, il recupero funzionale: nuovi orientamenti e linee guida	Seminario	0,5
<b>MARZO</b>					
14-mar	LOMBARDIA	Bergamo	Impostazione del salto in alto e correzione degli errori	Seminario	0,5
14-mar	LOMBARDIA	Bergamo	Linee metodologiche per il lavoro con gli atleti delle categorie J/P	Seminario	0,5
14-mar	TOSCANA	Arezzo	Dal balzo al triplo, progressione didattica per i giovanissimi	Seminario	0,5
21-22 mar	LOMBARDIA	Casalmaggiore	Spring clinic - Alimentazione, Motivazione, idee e proposte sul mezzofondo veloce		0,5
<b>APRILE</b>					
12-apr	LAZIO	Roma	Modalità di espressione della forza, opinioni a confronto	Seminario	0,5
24-apr	TRENTO	Lavis (TN)	Il mezzofondo: problematiche, metodologie, evoluzione dell'allenamento dalle categorie giovanili all'atleta di alto livello	Convegno	0,5
30-apr	FRIULI V.G.	Palmanova (UD)	Dall'allenamento giovanile all'alta prestazione	Conf. tecnica	0,5
<b>MAGGIO</b>					
23-mag	FRIULI V.G.	Udine	Il talento: scienza e pratica	Convegno	
<b>LUGLIO</b>					
03-lug	LAZIO	Viterbo	I giovani e l'alto livello nelle specialità di lancio	Convegno	0,5
27-lug	ABRUZZO	Pescara	Lo sviluppo della forza in età giovanile	Convegno	0,5
28-lug	ABRUZZO	Pescara	Traumi muscolo scheletrici prevenzione e riabilitazione funzionale	Convegno	0,5
29-lug	ABRUZZO	Pescara	Biochimica dell'esercizio fisico	Convegno	0,5
30-lug	ABRUZZO	Pescara	Alterazioni biochimiche, doping	Convegno	0,5
<b>AGOSTO</b>					
1-ago	ABRUZZO	Pescara	La felicità nell'atleta: dallo stato di flow all'intelligenza emotiva	Convegno	0,5
26-ago	TOSCANA	Grosseto	Rigenerazione e allenamento: il giusto recupero nelle specialità di endurance	Seminario	0,5

29-ago	SICILIA	Pergusa (EN)	Le metodologie di allenamento nel settore giovanile dell'atletica leggera	Seminario	0,5	
<b>OTTOBRE</b>						
17-ott	LOMBARDIA	Bergamo	Lo sprint da Formia a Toronto	Seminario	0,5	
18-ott	LOMBARDIA	Bergamo	Il sistema preventivo funzionale e sua integrazione nella pianificazione dell'allenamento del giovane saltatore in alto - Salto con l'asta, punti chiave della tecnica esecutiva	seminario	0,5	
25-ott	LOMBARDIA	Bergamo	Programmazione salti in estensione	Seminario	0,5	
31-ott	SARDEGNA	Cagliari	Fondamenti del nutrient timing	Convegno	0,5	
31ott/1nov	PIEMONTE	Torino	La riprogrammazione posturale	Convegno	0,5	
<b>NOVEMBRE</b>						
07-nov	VENETO	Abano Terme	Atleticamente	Convegno	1,5	
07-nov	VALLE AOSTA	Aosta	Alimentazione e preparazione negli sport da endurance	Convegno	0,5	
14-nov	SARDEGNA	Cagliari	7° Congresso asma e sport	Convegno	0,5	
15-nov	LOMBARDIA	Bergamo	L'allenamento in un lanciatore di disco di atla qualificazione, programmazione a blocchi	incontro tecnico	0,5	
21-nov	TOSCANA	Livorno	Rapporto tra forza e velocità	Seminario		
19-nov	MARCHE	Pollenza (MC)	La corsa veloce nell'attività giovanile	incontro tecnico	0,5	
22-nov	LIGURIA	Boissano (SV)	Clinic dedicato ai lanci	Aggiornamento	0,5	
22-nov	BOLZANO	Bressanone	Tra il dire e il fare c'è di mezzo il mare - moderne strategie per correre veloci, saltare di più e lanciare più lontano	Convegno int.le	1	
28-nov	TOSCANA	Pontedera	Sviluppo della forza nel velocista e sua valutazione	Seminario	0,5	
28-nov	EMILIA R.	Modena	Allenamento sportivo giovanile, l'importanza della variabilità	Seminario	0,5	
28-nov	LAZIO	Roma	La tecnica dei migliori ostacolisti di ogni tempo a confronto con quella dei nostri ostacolisti	Seminario	0,5	
28-nov	UMBRIA	Perugia	Il salto triplo 28/11 Il Giavellotto 5/12 Ostacoli 12/12	ciclo di Seminari	0,5	
29-nov	PIEMONTE	Novara	L'importanza della multidisciplinarietà nella crescita del giovane atleta	Seminario	0,5	
<b>DICEMBRE</b>						
05-dic	UMBRIA	Perugia	Il Giavellotto elementi generali e forza speciale	Seminario	0,5	
05-dic	VENETO	Padova	Terminando e ricominciando	Convegno int.le	1	
12-dic	CAMPANIA	Agropoli (SA)	Salto in estensione - Biomeccanica in pedana Lancio del Giavellotto-Studio tecnico e didattico	Seminario	0,5	
12-dic	TOSCANA	Firenze	Modelli tecnici nella preparazione della corsa con ostacoli	Seminario	0,5	
12-dic	UMBRIA	Perugia	Importanza dell'utilizzo degli ostacoli nelle categorie giovanili	Seminario	0,5	
28-29 dic	SICILIA	Palermo	Aspetti tecnici e didattici di alcune specialità dell'atletica leggera	Convegno	0,5	

<i>data</i>	<i>regione</i>	<i>sede</i>	<i>titolo</i>	<i>tipologia</i>	<i>creditl</i>	
<b>2016</b>						
<b>GENNAIO</b>						
05-gen	LOMBARDIA	S.Giorgio su Legnano	Cross e Maratona, affinità e reciprocità tecnico-metodologiche tra le due specialità	Tavola rotonda	0,5	
16-gen	TOSCANA	Firenze	Lo sviluppo ed il controllo della ritmica di corsa nello sprint	Seminario	0,5	
16-gen	SARDEGNA	Cagliari	Defibrillatori obbligatori nel mondo dello sport	Convegno	0,5	
23-gen	TRENTO	V.Lagarina	Quanti km? Quali km? Formare un giovane corridore, consolidare un corridore evoluto. Istruzioni per l'uso	Convegno	0,5	
23/24-gen	LOMBARDIA	Casalmaggiore	Integrazione posturale nella pratica sportiva, approcci diversi per un obiettivo comune	Seminario	0,5	
<b>FEBBRAIO</b>						
21-feb	CAMPANIA	Salerno	La prevenzione degli infortuni, il recupero funzionale: nuovi orientamenti e linee guida	Seminario	0,5	
<b>MARZO</b>						
5-mar	TOSCANA	Fucecchio (FI)	Siepista...si nasce o si diventa?	Convegno	0,5	
13-mar	CAMPANIA	Caserta	Sprint 2016: Principi generali ed esercitazioni tecniche: il semplice e l'essenziale	Seminario	0,5	
19-mar	PIEMONTE	Cambiano (TO)	Prevenzione dei traumatismi e alimentazione nell'atletica leggera	Convegno	0,5	
20-mar	LOMBARDIA	Bergamo	I balzi nella programmazione del giovane saltatore in estensione	Seminario	0,5	
20-mar	LIGURIA	Boissano (SV)	Clinic Salti e Lanci	Aggiornamento	0,5	
<b>APRILE</b>						
2-apr	CAMPANIA	Napoli	Studio tecnico e biomeccanico delle corse a ostacoli-Analisi e studio ritmico dei 400hs	Seminario	0,5	
9-apr	LAZIO	Roma	Aspetti biomeccanici ed esercitazioni pratiche dal giovane ostacolista fino a quello di alta qualificazione	Seminario	0,5	
16-apr	TRENTO	Lavis (TN)	Forza x Velocità — L'importanza della componente velocità nelle esercitazioni di forza con sovraccarico	Convegno tecnico	0,5	
17-apr	EMILIA R.	Casalmaggiore (CR)	L'evoluzione della meccanica nella corsa veloce	Convegno	0,5	
22-apr	LOMBARDIA	Milano	Relazione forza-velocità	Seminario	0,5	
<b>MAGGIO</b>						
5-mag	SICILIA	Catania	La reistenza negli sport all'inizio del III Millennio	Seminario	0,5	
7-mag	LOMBARDIA	Como	Strategie nutrizionali per il benessere psico-fisico ed una sana attività sportiva	Convegno	0,5	
<b>GIUGNO</b>						
28-giu	LAZIO	Roma	Cuore ed esercizio fisico	Seminario	0,5	
<b>LUGLIO</b>						
23-lug	LOMBARDIA	Milano	La fatica negli sport di montagna: allenamento, approccio mentale e overtraining	Convegno	0,5	

27-lug	ABRUZZO	Pescara	Atleta dalla A alla Z - Come si diventa campioni	Convegno	0,5	
30-lug	VENETO	S. Vito di Cadore (BL)	Metodologia d'allenamento nelle discipline di endurance in contesto alpino: corsa in montagna e sci di fondo	Convegno	0,5	
1-7/3-7	MARCHE	Camerino (MC)	Proposte didattiche innovative per l'avviamento allo sport modulo per iscrizione	Corso	0,5	
<b>AGOSTO</b>						
26-ago	TOSCANA	Arezzo	Gestione del lattato nei 400m	Convegno	0,5	
26-27 ago	SICILIA	Pergusa (EN)	Tecnica e metodologia di allenamento in alcune specialità	Convegno	0,5	
29-ago	PIEMONTE	Caraglio (CN)	Nuove applicazioni nell'allenamento del mezzofondo: un'analisi tra tecnica e m	Convegno	0,5	
<b>OTTOBRE</b>						
29-ott	LAZIO	Roma	Corse ad ostacoli aspetti biomeccanici e proposte di progressioni didattiche	Seminario	0,5	
29-ott	SICILIA	Capo D'orlando (ME)	L'endurance aspetti metabolici e metodologici	Seminario	0,5	
<b>NOVEMBRE</b>						
7-nov	LIGURIA	Genova	Protocolli di valutazione tecnica e funzionale della corsa	Seminario	0,5	
12-13/nov	VENETO	Padova	ATLETICAMENTE 2016	Convegno int.le	1,5	
18-nov	TOSCANA	Livorno	La postura come prevenzione dei traumi e per lo svolgimento della forza in atle	Convegno	0,5	
19-nov	FRIULI V.G.	Pordenone	Lo sprint come ossessione del tempo	Convegno	0,5	
26-nov	LIGURIA	Savona	Lancio del giavellotto e corsa veloce	Seminario	0,5	
26-nov	BRESCIA	Brescia	Lo sviluppo della forza negli sport individuali e nel gioco del calcio	Convegno	0,5	
<b>DICEMBRE</b>						
3-dic	TOSCANA	Firenze	Metodologia e didattica del salto con l'asta nelle categorie promozionali	Workshop	0,5	
3-dic	LAZIO	Roma	L'allenamento della potenza aerobica nella marcia	Seminario	0,5	

<i>data</i>	<i>regione</i>	<i>sede</i>	<i>titolo</i>	<i>tipologia</i>	<i>creditl</i>	
<b>2017</b>						
<b>GENNAIO</b>						
14-gen	TRENTO	Villa Lagarina (TN)	40° cross della Vallagarina	Convegno	0,5	
14-gen	SICILIA	Messina	Aspetti metabolici nell'atletica leggera	Convegno	0,5	
<b>FEBBRAIO</b>						
25-feb	CAMPANIA	Agrapoli (SA)	Lo sviluppo delle capacità motorie del giovane multiplista	Seminario	0,5	
<b>MARZO</b>						
11-12/mar	PUGLIA	Bari	Allenamento della forza speciale nella programmazione dei salti in estensione	Convegno	0,5	
14-mar	TOSCANA	Livorno	Metodologia d'allenamento nella marcia giovanile mezzi e strategie	Seminario	0,5	
18-mar	VENETO	Padova	Uso dell'Opto-jump per il controllo tecnico dell'allenamento modalità evoluta di utilizzo dei dati	Convegno	0,5	
18-19/mar	LIGURIA	Albissola (SV)	Raduno tecnico dedicato alle prove multiple e salto con l'asta	Seminario	0,5	
19-mar	LOMBARDIA	Bergamo	Ostacoli, che fare....	Convegno	0,5	
25-mar	FRIULI V.G.	Pordenone	Pordenone città del salto in alto	Convegno	0,5	
25-26/mar	PUGLIA	Bari	Programmazione annuale dei giovani lanciatori	Convegno	0,5	
26-mar	LAZIO	Roma	Modalità di espressione della forza: considerazioni aggiornate alla luce delle nuove tecnologie rilevazione dati	Seminario	0,5	
<b>APRILE</b>						
1-apr	TOSCANA	Firenze	La giusta misura metodi e mezzi per lo sviluppo della forza	Seminario	0,5	
8-apr	TOSCANA	Firenze	Biomeccanica degli ultimi 3 appoggi nel salto in alto	Seminario	0,5	
22-apr	CAMPANIA	Agropoli (SA)	L'allenamento del salto in alto	Seminario	0,5	
22-apr	LAZIO	Roma	Principi teorici e pratici dei lanci con particolare riferimento al lancio del giavellotto	Seminario	0,5	
29-apr	LOMBARDIA	Bergamo	Asta e triplo la scuola cubana si racconta	Convegno	0,5	
<b>MAGGIO</b>						
13-mag	PIEMONTE	Torino	La velocità come elemento per emergere nello sport	Convegno	0,5	
27-mag	TRENTO	Lavis (TN)	Dal giovane corridore al maratoneta	Convegno	0,5	
28-mag	PIEMONTE	Torino	Approfondimento tecnico sul mezzofondo	Convegno	0,5	
<b>GIUGNO</b>						
3-giu	LOMBARDIA	Lanzada (SO)	Sport invernale e corsa in montagna binomio possibile tra i giovani?	Convegno	0,5	
5-giu	LAZIO	Roma	La velocità tra gli ostacoli considerazioni generali e modalità di allenamento	Seminario	0,5	
6-giu	LAZIO	Roma	La forza resistente considerazioni generali e modalità di allenamento	Seminario	0,5	
9-giu	TOSCANA	Firenze	L'allenamento dei lanci	Seminario	0,5	
<b>LUGLIO</b>						
8-lug	ABRUZZO	S. Giovanni Teatino (CH)	Il corretto approccio all'endurance	Convegno	0,5	