



CAGLIARI

SARDEGNA

REGIONE AUTONOMA  
DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNACITTÀ  
METROPOLITANA  
DI CAGLARIFIDAL  
SARDEGNASPORT  
E SALUTEAPS  
RESPIRIMO  
INSIEME

AF MOTORS



PROGRAMMA

# MEETS

AF MOTORS Cagliari Respira 2025

6 DICEMBRE 2025 DALLE 9:30  
ALLE 20:30

Centro Congressi • Fiera di Cagliari

17:00 – 19:00

# ATLETICA: TECNICA E PERFORMANCE

atletica  
italiana

## 21K HIGH PERFORMANCE

### METODOLOGIA, PRECISIONE E VISIONE PER LA 21K

Un appuntamento tecnico dedicato all'evoluzione dell'allenamento nella mezza maratona.

Dalla teoria alla pratica, analizzeremo come trasformare la preparazione attraverso un approccio strutturato.

### EVENTO ACCREDITATO PER GLI ISTRUTTORI DI ATLETICA.

La partecipazione al convegno assegna 0.5 crediti formativi per i tecnici tesserati FIDAL.

### I RELATORI

#### Dott. Filippo Tocco

Medico dello sport, Professore associato Facoltà di Scienze Motorie Università di Cagliari.

Interverrà in particolare su aspetti fisiologici e la programmazione del carico.

#### Dott.ssa Francesca Dessenà

Psicologa e Specialista in Psicologia dello sport.

Si concentrerà sulle tecniche del mindset competitivo e sulla gestione dello stress pre-gara.

#### Andrea Cabboi

Allenatore Specialista mezzofondo. (attualmente frequenta il IV livello Europeo CONI)

Fornirà applicazioni pratiche, metodi di allenamento moderni e analisi del rendimento.

#### L'evento è indicato per:

Allenatori / Atleti evoluti / Amatori / Preparatori

### PROGRAMMA E TEMI CHIAVE

Durante la formazione verranno trattati i seguenti temi:

#### 1. Programmazione del Carico

Strategie di periodizzazione e gestione dei volumi e delle intensità per arrivare al giorno della gara nel picco di forma.

#### 2 Costo Energetico della Corsa

Analisi dei dati sul test eseguito

#### 3 Metodi Moderni per la Mezza Maratona

Oltre l'allenamento tradizionale: le nuove frontiere della preparazione specifica

#### 4 Monitoraggio e Analisi del Rendimento

Come utilizzare i dati per valutare oggettivamente la condizione atletica e correggere il tiro in tempo reale.

#### 5 Mindset Competitivo

Tecniche mentali per gestire la fatica, mantenere il focus e ottimizzare la prestazione sotto stress.

#### 6 Applicazioni Pratiche per il Campo

Dalla teoria alla pista: esempi concreti di sedute di allenamento e protocolli di riscaldamento/attivazione.

### Segreteria Scientifica

Andrea Cabboi, Filippo Tocco

### Segreteria organizzativa

Andrea Cabboi - Asd Cagliari Marathon Club

**AF MOTORS**

**CRAI**

**energit**  
L'ENERGIA DELLA TUA TERRA

**KOINÈ**  
Solution

Studio  
Radiologico  
Prof. Giovanni  
**CASCIU**  
Piazza Galilei 19/21  
CAGLIARI

**JOMA**

Gruppo  
L'UNIONE  
SARDA

**SMERALDINA**  
Pura gioia di vivere.

**EthicSport**

**GRAFICHE GHIANI**  
INDUSTRIA GRAFICA

**J Sport**

**LILLI STEFANO SRL**  
CANTIERI  
EDILI  
SRL