



SARDEGNA



REGIONE AUTONOMA  
DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA



CITTÀ  
METROPOLITANA  
DI CAGLIARI



SPORT  
E SALUTE

APS  
RESPIRIAMO  
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

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale SARDEGNA

FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

atletica  
italiana

FIDAL  
CENTRO  
STUDI &  
RICERCHE

## 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 program-  
mazione del carico.

#### Dott.ssa Francesca Dessena

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 mo-  
derni 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

INDUSTRIA GRAFICA  
GRAFICHE  
GHIANI

JK Sport

LILLIU STEFANO SRL