FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA | atletica italiana

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI SPECIALISTI 2023 – 2024

1° MODULO GENERALE ONLINE

PROGRAMMA

1^ GIORNATA
SABATO 25 NOVEMBRE 2023

08.30 - 09.00	Accredito corsisti
09.00 - 09.15	**SALUTI E PRESENTAZIONE DEL CORSO** **Domenico Di Molfetta e Antonio La Torre**
09.15 - 11.15	**NUOVE TENDENZE DELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO** **Antonio La Torre**
11.15 - 11.30	Coffee break
11.30 - 13.30	**ASPETTI PSICOLOGICI DELL'ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO** **Francesca Vitali**
13.30 - 14.45	Pausa pranzo
14.45 - 16.45	**FORZA - ASPETTI MECCANICI E NEURONALI** **Gennaro Boccia**
16.45 - 17.00	Coffee break
17.00 - 19.00	**FORZA – DALLA FORZA ISOMETRICA ALLA PLIOMETRIA** **Gennaro Boccia**

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA | atletica italiana

FIDAL CENTRO STUDI & RICERCHE

PROGRAMMA

2^ GIORNATA
DOMENICA 26 NOVEMBRE

09.00 - 11.00	**BIOMECCANICA NELL'ATLETICA LEGGERA** **Gaspare Pavei**
11.00 - 11.15	Coffee break
11.15 - 13.15	**MEZZI E METODI DELLA VALUTAZIONE** **Gaspare Pavei**
13.15 - 14.30	Pausa pranzo
14.30 - 16.30	**ASPETTI FISIOLOGICI DELLE DISCIPLINE DI ENDURANCE** **Luca Filipas**
16.30 - 16.45	Coffee break
16.45 - 18.45	**CONTROLLO DELL'ALLENAMENTO NELLE SPECIALITÀ DI ENDURANCE** **Luca Filipas**