

## CORSO PER ALLENATORI 2° LIVELLO 2026

### MODULO TEORICO - TECNICO - SCIENTIFICO - (WEBINAR)

#### PROGRAMMA

#### LEZIONI ONLINE

SABATO 24 GENNAIO 2026

08.15 – 08.30 Accredito corsisti

08.30 – 08.45 **SALUTI E PRESENTAZIONE DEL CORSO**

Domenica Di Molfetta – Zara Bani – Maurizio Affò  
Francesco Uguagliati – Antonio La Torre

08.45 – 11.00 **IL SISTEMA DI VALUTAZIONE FEDERALE E LA RACCOLTA DATI**

Piero Allegretti

11.15 – 13.00 **SAFEGUARDING**

Monica Coscia

14.30 – 16.30 **L'IMPORTANZA DEL SONNO E DEL RECUPERO**

Jacopo Vitale

16.45 – 17.45 **ORGANIZZAZIONE ESAME E PROJECT WORK**

Marco Tengattini

## PROGRAMMA

### LEZIONI ONLINE

**DOMENICA 25 GENNAIO 2026**

8.30 – 10.30      **PSICOLOGIA DELLO SPORT**  
**Francesca Vitali**

---

11.00 – 13.00      **ETÀ EVOLUTIVA ED ASPETTI MOTIVAZIONALI**  
**STRUTTURAZIONE MENTALITÀ COMPETITIVA**  
**Francesca Vitali**

---

14.30 – 16.30      **PRINCIPI GENERALI DI BIOMECCANICA**  
**Chiara Ragona**

---

16.45 – 18.45      **FISIOLOGIA DELLO SPORT**  
**Claudio Quagliarotti**

---

**MERCOLEDÌ 28 GENNAIO 2026**

18.30 – 20.30      **FISIOLOGIA DELLO SPORT**  
**Claudio Quagliarotti**

---

## PROGRAMMA

### LEZIONI ONLINE

SABATO 31 GENNAIO 2026

8.30 - 10.30 **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**  
**Sandro Donati**

---

11.00 - 13.00 **APPRENDIMENTO E COORDINAZIONE MOTORIA**  
**Sandro Donati**

---

14.30 - 16.30 **ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**  
**Tommaso Arrighi**

---

16.45 - 18.45 **PRINCIPI DI NUTRIZIONE**  
**Fabio Pelucchi**

---

DOMENICA 1 FEBBRAIO 2026

8.30 - 10.30 **L'ALLENAMENTO DELLA FORZA**  
**Gennaro Boccia**

---

11.00 - 13.00 **LA VALUTAZIONE NELLE SPECIALITÀ DI POTENZA**  
**Gennaro Boccia**

---

14.30 - 16.30 **L'ALLENAMENTO DELL'ENDURANCE**  
**Luca Sponza**

---

16.45 - 18.45 **LA VALUTAZIONE NELLE SPECIALITÀ DI ENDURANCE**  
**Marco Tengattini**

---

## PROGRAMMA

### LEZIONI ONLINE

#### MERCOLEDÌ 4 FEBBRAIO 2026

18.00 – 19.30     **LANCIO DEL PESO**  
**Renzo Revorato**

---

20.00 – 21.30     **LANCIO DEL DISCO**  
**Francesco Angius**

---

#### MERCOLEDÌ 11 FEBBRAIO 2026

19.00 – 20.30     **MEZZOFONDO E FONDO**  
**Introduzione**  
**Federico Leporati**

---

**Mezzofondo Veloce**  
**Emilio De Bonis**

---

21.00 – 22.30     **MEZZOFONDO E FONDO**  
**Mezzofondo Prolungato**  
**Giuliano Baccani**

---

## PROGRAMMA

### LEZIONI ONLINE

#### MERCOLEDÌ 18 FEBBRAIO 2026

18.00 - 19.30    **LANCIO DEL MARTELLO**  
**Nicola Vizzoni**

---

20.30 - 22.00    **LANCIO DEL GIAVELLOTTO**  
**Antonio Fent**

---

#### MERCOLEDÌ 25 FEBBRAIO 2026

18.00 - 20.00    **LA CORSA IN MONTAGNA / TRAIL**  
**Paolo Germanetto**

---

20.30 - 22.30    **LA MARCIA**  
**Riccardo Pisani**

**IL GIUDIZIO NELLE GARE GIOVANILI / ASSOLUTE / MASTER**  
**Mara Baleani**

---

## PROGRAMMA

### LEZIONI ONLINE

MERCOLEDÌ 4 MARZO 2026

18.00 – 20.00 **LE PROVE MULTIPLE**

Riccardo Calcini

---

20.30 – 22.30 **ASPETTI REGOLAMENTARI**

Daniela Vattuone

---

SABATO 7 MARZO 2026

8.30 – 10.30 **SALTO IN ALTO**

Silvano Chesani

---

11.00 – 13.00 **SALTO CON L'ASTA**

Marco Chiarello

---

14.00 – 16.00 **SALTO IN LUNGO**

Michele Basile

---

16.15 – 18.15 **SALTO TRIPLO**

Ennio Buttò

---

## PROGRAMMA

### LEZIONI ONLINE

**DOMENICA 8 MARZO 2026**

8.30 - 10.30 **LA VELOCITÀ**

**Introduzione**

**Filippo Di Mulo**

**100/200**

**Giorgio Frinolli**

---

11.00 - 13.00 **400**

**Marta Oliva**

**LE STAFFETTE**

**Maura Cocco**

---

14.00 - 16.00 **GLI OSTACOLI**

**110HS - 400 HS MASCHILE**

**Daniel Buttari**

**100 HS**

**Veronica Borsi**

**400 HS FEMMINILE**

**Ilaria Ceccarelli**

---

16.30 - 18.30 **LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI**

**Stefano Serranò**

---

## PROGRAMMA

### LEZIONI ONLINE

MERCOLEDÌ 11 MARZO 2026

18.30 – 20.00 **INFORMAZIONI SANITARIE DI BASE - POLITICHE ANTI DOPING**  
**Introduzione**  
**Maria Rosaria Squeo**

---

20.30 – 22.00 **GESTIONE TEAM**

---

## PROGRAMMA

### LEZIONI IN PRESENZA

NORD OVEST 1 - TORINO

NORD OVEST 2 - BERGAMO

NORD EST 1 - 14 / 15 MARZO MODENA

CENTRO 1 - 14 / 15 MARZO OSTIA

SUD e ISOLE - FORMIA

28 / 29 MARZO VERONA

28 / 29 MARZO FIRENZE

**14 MARZO 2026** 9.00 - 19.00 / **15 MARZO 2026** 8.30 – 17.00

VELOCITÀ / STAFFETTE

OSTACOLI

MEZZOFONDO

LA FORZA A CORPO LIBERO E CON SOVRACCARICHI

PROVE MULTIPLE

**28 MARZO 2026** 8.30 – 19.00 / **29 MARZO 2026** 8.30 – 17.00

MARCA

SALTO IN LUNGO

SALTO TRIPLO

SALTO IN ALTO

SALTO CON L'ASTA

LANCIO DEL DISCO

LANCIO DEL GIAVELLOTTO

LANCIO DEL MARTELLO

LANCIO DEL PESO