

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

MERCOLEDI 4 FEBBRAIO 2026

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

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

MERCOLEDI 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

MERCOLEDI 18 FEBBRAIO 2026

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

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

MERCOLEDI 25 FEBBRAIO 2026

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

20.30 – 22.30 **LA MARCIA**
Riccardo Pisani

II 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 Cosso

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

MERCOLEDI 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

MARCIA

SALTO IN LUNGO

SALTO TRIPLO

SALTO IN ALTO

SALTO CON L'ASTA

LANCIO DEL DISCO

LANCIO DEL GIAVELLOTTO

LANCIO DEL MARTELLO

LANCIO DEL PESO