

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

## PROGRAMMA

### 2^ GIORNATA DOMENICA 26 NOVEMBRE

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