



CORSO ALLENATORI DI ATLETICA LEGGERA 1° LIVELLO



on-line e in presenza ottobre/novembre 2026



Inizio Lezioni 5 Ottobre 2026

Termine corso 14 novembre 2026

05\10\2026 lun	Prima Giornata Teoria	20:30 – 22:30	Videoconferenza
12\10\2026 lun	Seconda Giornata Teoria	20:30 – 22:30	Videoconferenza
19\10\2026 lun	Terza Giornata Teoria	20:30 – 22:30	Videoconferenza
26\10\2026 lun	Quarta Giornata Teoria	20:30 – 22:30	Videoconferenza
07\11\2026 sab	Giornata Pratica – Test Finale	8:30 – 18:30	Presenza
14\11\2026 sab	Cerimonia Annuale Atletica Leggera CSI TOSCANA	16 – 17.30	Consegna Attestati

PRIMO INCONTRO TEORIA

Lunedì 5 Ottobre 2026 Orario: 20,30 – 22,30

· **Momento Associativo : il Centro Sportivo Italiano - L'allenatore / Animatore nel CSI**

Relatori: *Marcello Tognoni Area Formativa Csi Toscana e Antonio Pastorelli Area Sportiva CSI Toscana*

LE RELAZIONI EFFICACI :

- La relazione allenatore-atleta-gruppo

- La comunicazione efficace in ambito sportivo

Relatore: *Prof. Imperatore Marco Formatore Nazionale CSI*

SECONDO INCONTRO TEORIA

Si svolgerà **dalle 20.30** in videoconferenza

Lunedì 12 ottobre 2026 – Orario: 20,30 – 22,30

- La gestione dell'agonismo**
- Il processo di insegnamento**

Le tappe dello sviluppo

Relatore *Prof. Imperatore Marco Formatore Nazionale CSI* ·

“Consapevolezza nell'alimentazione, elemento cardine dell'allenatore”

Relatore *Prof. Imperatore Marco Formatore Nazionale CSI*

TERZO INCONTRO TEORIA

Si svolgerà **dalle 20.30** in videoconferenza

Lunedì 19 ottobre 2026 - Orario:20.30-22.30

- ***Teoria generale e approfondita delle specialità di corse, salti e lanci nell'atletica leggera giovanile" e "infortuni sportivi: dalla prevenzione alla gestione"***

Relatore *Prof. Imperatore Marco Formatore Nazionale CSI*

QUARTO INCONTRO TEORIA

Si svolgerà **dalle 20.30** in videoconferenza

26 ottobre 2026 - Orario:20.30-22.30

- ***"Teoria sulla metodologia d'allenamento nel giovane atleta e gestione dello sviluppo motorio in base alle fasce d'età"***

Relatore *Prof. Imperatore Marco Formatore Nazionale CSI*

- ***Psicologia dello sport per l'allenatore dell'attività Giovanile***

Relatore: *dott.ssa Francesca del Rosso Psicologa*

INCONTRO PRATICA e QUESTIONARIO FINALE

Sabato 7 novembre 2026 in presenza dalle ore **08:30-17:00** presso impianto sportivo (**Stadio di Atletica "Mauro Ferrari" a Prato – Via San Martino per Galceti**)

MATTINA: 08:30 - 12:00

"Il riscaldamento / le andature tecniche per le corse e i salti" I° PARTE

"La velocità e gli ostacoli: utilizzo in allenamento alla gara" II° PARTE

POMERIGGIO 14:00-17:00

"I lanci: peso, giavellotto/vortex e disco: esperienze di allenamento" I° PARTE

"Discipline multiple e marcia: come costruire atleti a tutto tondo" II° PARTE

A seguire - QUESTIONARIO FINALE

**Scadenza Iscrizioni:
15 settembre 2026**

Quota di partecipazione: euro 50,00

Il Corso è anche abilitato al Rinnovo della qualifica di Allenatore partecipando ad almeno 2 incontri in programma

Informazioni-chiarimenti:

atletica.toscana@csi-net.it