In collaborazione con:

La Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche
in collaborazione con l'Università di Urbino Carlo Bo
ORGANIZZA:

DALLA VELOCITA' AL MEZZOFONDO
Modello prestativo e gestione dei carichi dai 400 ai 1500 mt.

Sabato 21 novembre 2026 ore 9.00

Sala riunioni CONI Marche c/o Palaprometeo Estra L. Rossini,
Strada Provinciale Cameranense snc – Ancona

Area Scienze Motorie e Sportive

OBIETTIVO DEL SEMINARIO

Il seminario approfondirà le caratteristiche fisiologiche e prestative delle discipline dell'atletica leggera dai 400 ai 1500 metri, analizzando il progressivo passaggio dalla velocità al mezzofondo e le differenti richieste energetiche e neuromuscolari. Particolare attenzione sarà dedicata agli 800 e ai 1500 metri, al ruolo della velocità e della resistenza aerobica, ai principali metodi di valutazione delle capacità condizionali e all'individuazione delle intensità di allenamento.
Attraverso esempi pratici verranno illustrate le principali metodologie per lo sviluppo delle qualità specifiche e per la programmazione e gestione dei carichi di allenamento, evidenziando analogie e differenze tra le diverse distanze.

DESTINATARI

L'incontro è rivolto a tecnici, allenatori, insegnanti, preparatori fisici, laureati e studenti di Scienze Motorie.

STRUTTURA DEL SEMINARIO

Il corso si articola in 1 incontro in presenza.

PROGRAMMA

Ore 09.00	Accredito
Ore 09.15	Saluti istituzionali
Ore 09.30	Dalla velocità al mezzofondo. Modello prestativo e gestione dei carichi dai 400 ai 1500 mt. ***Dott. Marco Gervasi***
Ore 11.30	Dibattito
Ore 12.00	Termine dei lavori

RELATORI

Prof. Marco Gervasi
Ricercatore Università di Urbino, Allenatore FIDAL III livello, Preparatore Fisico Professionista.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Sala riunioni CONI Marche c/o Palaprometeo Estra L. Rossini, Strada Provinciale Cameranense snc – Ancona.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno accettate, in ordine cronologico, **fino al raggiungimento di 70 partecipanti**. Esse dovranno essere effettuate on-line dal sito https://marche.coni.it/, nella sezione "Scuola Regionale dello Sport", previa registrazione nell'area riservata seguendo le indicazioni riportate, **entro il 18 novembre 2026**. La conferma di avvenuta iscrizione sarà visualizzata automaticamente al termine della procedura.

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione gratuita.

CONTATTI

Per informazioni contattare la Segreteria della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it e/o al numero telefonico 0733 283632.

A tutti gli studenti dell'Università di Urbino Carlo Bo la partecipazione al corso consente l'assegnazione di 0,25 punti di crediti formativi (CFU).

A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

REGIONE MARCHE
Comune di Ancona
1506 UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI URBINO CARLO BO
ITALIA CONI COMITATO REGIONALE MARCHE