

Corso di preparazione atletica di base

9-10 maggio, 13-14 giugno, 19-20 settembre 2026- Bolzano c/o GYM PROMOTUS
4 appuntamenti webinar 2 ore ciascuno

OBIETTIVI

Un percorso formativo (in italiano e tedesco) dedicato ai fondamenti della preparazione fisica, pensato per fornire strumenti pratici e conoscenze utili a chi opera o desidera operare nel mondo dello sport, curato dai docenti della Scuola dello Sport CONI.

Le finalità saranno quelle di:

- acquisire le basi della preparazione fisica
- imparare a strutturare un allenamento efficace
- migliorare salute, benessere e performance sportive

DESTINATARI

Il corso è aperto a tutti gli interessati, si rivolge in particolare agli allenatori e aspiranti allenatori delle Federazioni Sportive Nazionali e degli Enti di Promozione Sportiva (DSA) ed agli allenatori delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche (ASD/SSD) dell'Alto Adige.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in **52 ore di formazione**, ripartite in **3 blocchi di lezione in presenza e 4 webinar**:

CORSI IN PRESENZA a Bolzano, presso GYM PROMOTUS, Via Waltraud-Gebert-Deeg.

1. **09 maggio 2026:** 14:00-18:00
2. **10 maggio 2026:** 8:30-12:30, 14:00-18:00
3. **13 - 14 giugno 2026:** 8:30-12:30, 14:00-18:00
4. **19 - 20 settembre 2026:** 8:30-12:30, 14:00-18:00

WEBINAR SERALI dalle ore 19:00 alle 21:00

1. **21 maggio 2026:** docente Thomas Valentini
2. **28 maggio 2026:** docente Ferruccio Mondinelli
3. **03 giugno 2026:** docente Donato Formicola

Per chi fosse interessato alla formazione ed al riconoscimento dei crediti formativi, si chiede cortesemente di **PRENDERE CONTATTO CON LA PROPRIA FEDERAZIONE DI APPARTENENZA, PER ACCERTARSI DELLA DISPONIBILITA' AL RICONOSCIMENTO DEI CREDITI**. Su richiesta degli interessati, è prevista la consegna di un attestato di partecipazione.

INFO E ISCRIZIONE

<https://bolzano.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/94-corso-di-preparazione-atletica-di-base.html>

COSTI

Il costo del corso è di **100€ a persona**.

Posti limitati – iscrizione obbligatoria!

Le indicazioni per il pagamento verranno fornite dopo il 31 di marzo a coloro che riceveranno l'email di conferma dell'accettazione dell'iscrizione.

RESPONSABILITA'

Il CONI Comitato Bolzano declina ogni responsabilità per quanto possa accadere prima, durante e dopo ai partecipanti, terzi e cose preendenti parte all'iniziativa.



Grundkurs für Basis-Athletiktraining

9-10 Mai, 13-14 Juni, 19-20 September 2026- Bozen in GYM PROMOTUS
4 webinar je zwei Stunden

ZIELE

(auf Italienisch und Deutsch), der den Grundlagen der athletischen Vorbereitung gewidmet ist und darauf abzielt, Ein Ausbildungskurs praktische Instrumente und nützliche Kenntnisse für all jene zu vermitteln, die im Sport tätig sind oder tätig werden möchten.

Der Kurs wird von den Dozenten der **Scuola dello Sport CONI** betreut.

Die Ziele sind:

- die Grundlagen der athletischen Vorbereitung zu erwerben
- zu lernen, wie ein effektives Training aufgebaut wird
- Gesundheit, Wohlbefinden und sportliche Leistungsfähigkeit zu verbessern

ZIELGRUPPE

Der Kurs steht allen Interessierten offen und richtet sich insbesondere an Trainer und angehende Trainer der Nationalen Sportfachverbände sowie der Sportförderorganisationen (DSA) sowie an Trainer von Amateursportvereinen und -gesellschaften (ASD/SSD) in Südtirol.

KURSSTRUKTUR

Der Kurs umfasst **52 Ausbildungsstunden**, aufgeteilt in **3 Präsenzblöcke** sowie **4 Webinare**.

Die **PRÄSENZVERANSTALTUNGEN** finden bei **GYM PROMOTUS, in der Waltraud-Gebert-Deeg** statt.

1. **Mai 2026:** 14:00–18:00
2. **Mai 2026:** 08:30–12:30, 14:00–18:00
3. **13.–14. Juni 2026:** 08:30–12:30, 14:00–18:00
4. **19.–20. September 2026:** 08:30–12:30, 14:00–18:00

Nr. 4 abendliche Webinare von jeweils 2 Stunden.

ABENDLICHE WEBINARE von 19:00 bis 21:00 Uhr

1. **21 maggio 2026:** Dozent Thomas Valentini
2. **28 maggio 2026:** Dozent Ferruccio Mondinelli
3. **03 giugno 2026:** Dozent Donato Formicola

Interessierte, die eine **Anerkennung von Fortbildungspunkten** erhalten möchten, werden gebeten, **sich vorab mit ihrem zuständigen Sportverband in Verbindung zu setzen**, um zu klären, ob eine Anerkennung der Fortbildungspunkte möglich ist. Auf Anfrage wird den Teilnehmern eine **Teilnahmebescheinigung** ausgestellt.

INFOS UND ANMELDUNG

<https://bolzano.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/94-corso-di-preparazione-atletica-di-base.html>

KOSTEN

Die Teilnahmegebühr beträgt **100 € pro Person**.

Begrenzte Teilnehmerzahl – **verbindliche Anmeldung erforderlich!**

Die Zahlungsinformationen werden **nach dem 31. März** an jene Personen übermittelt, die eine **Bestätigungs-E**

Mail über die Annahme ihrer Anmeldung erhalten.

HAFTUNG

Das **CONI Comitato Bolzano** übernimmt keine Haftung für Ereignisse oder Schäden, die vor, während oder nach der Veranstaltung den Teilnehmenden, Dritten oder Sachen entstehen könnten.



PROGRAMMA

CORSO DI PREPARAZIONE ATLETICA DI BASE (BILINGUE)

MAGGIO - SETTEMBRE 2026 C/O GYM PROMOTUS, WALTRAUD-GEBERT-DEEG, BOLZANO

ORARIO	CONTENUTI	DOCENTI
SABATO 9 MAGGIO 2026 (AULA/PALESTRA)		
14:00 - 18:00	INTRODUZIONE AL CORSO E CONTRIBUTO STAFF MICROGATE (C/O SALA MICROGATE 5° PIANO)	Valentini T. Camin S. La Mendola M.
	AMBIENTI DI APPRENDIMENTO; LA SEDUTA DI ALLENAMENTO	
DOMENICA10 MAGGIO 2026 (PALESTRA)		
8:30 - 18:00	LA VALUTAZIONE FUNZIONALE; IL TEST MOTORIO; TRAINING MONITORING	Camin S. La Mendola M.
GIOVEDÌ 21 MAGGIO 2006 (WEBINAR)		
19:00-21:00	CULTURA SPORTIVA - LINEE GUIDA	Valentini T.
GIOVEDÌ 28 MAGGIO 2026 (WEBINAR)		
19:00-21:00	PROGRAMMAZIONE DELL' ALLENAMENTO	Mondinelli F.
GIOVEDÌ 05 GIUGNO 2026 (WEBINAR)		
19:00-21:00	RICERCA SCIENTIFICA	Formicola D.
SABATO 13 GIUGNO 2026 (PALESTRA)		
8:30 - 18:00	LABORATORIO ABILITÀ	Camin S. La Mendola M.
DOMENICA 14 GIUGNO 2026 (PALESTRA/CAMPO)		
8:30 - 18:00	LABORATORIO OSSIGENO	Camin S. La Mendola M.
MERCOLEDÌ 09 SETTEMBRE 2026 (WEBINAR)		
19:00-21:00	PSICOLOGIA DELLO SPORT IN ETÀ EVOLUTIVA	Gröber M.
SABATO 19 SETTEMBRE 2026 (PALESTRA)		
8:30 - 18:00	LABORATORIO FORZA - PARTE I	Camin S. La Mendola M. Ciavarella F.
DOMENICA 20 SETTEMBRE 2026 (PALESTRA/AULA)		
8:30 - 18:00	LABORATORIO FORZA - PARTE II; PRESENTAZIONE LAVORI DI GRUPPO; CONCLUSIONI E CHIUSURA DEL CORSO	Camin S. La Mendola M. Ciavarella F. Valentini T.



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
SCHULE DES SPORTS

BOLZANO/BOZEN