

Incontro Monotematico per Tecnici SNaQ

## OLTRE L'ALLENAMENTO

*programmazione, costruzione e sviluppo della forza, recupero*

25 Ottobre 2026 – Palazzo delle Federazioni - Via Piranesi, 46 – Milano

### REQUISITI DI AMMISSIONE

Essere in possesso di una qualifica SNaQ : Aiuto Allenatore – Allenatore – Allenatore Capo

riconoscimento 2 crediti SNaQ

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Tesserati euro 120,00

Docenti SIT CRL euro 60,00

Non tesserati euro 140,00

### PROGRAMMA

08:30-09:00 Accreditato

09:00-09:15 Saluti Istituzionali ed apertura dei lavori [ **Marco Del Bianco – Presidente CRL** ]

09:15-09:45 Quale preparazione e per chi ? [ **Roberto Del Bianco** ]

09:45-10:15 La corretta evoluzione delle capacità coordinative e condizionali [ **Claudio Garozzo** ]

10:15-11:15 Organizzazione e programmazione dell'allenamento giovanile – acqua e palestra [ **Andrea Passerini** ]

#### INTERVALLO

11:45-12:45 Preparazione atletica e sviluppo della forza [ **Andrea Passerini** ]

12:45-13:15 Chiarimenti ed interventi

#### PAUSA PRANZO

14:30-15:15 Esperienze di campo in Lombardia [ **Gianni Leoni – Andrea Vivian** ]

15:15-16:00 L'importanza del sonno [ **Jacopo Vitale** ]

16:00-16:45 Strategie e metodologie di recupero [ **Massimiliano Manfredini** ]

16:45-17:15 Chiarimenti ed interventi

|                         |                                                                                                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Roberto Del Bianco      | consigliere Federale con delega al Settore Istruzione Tecnica                                                                    |
| Claudio Garozzo         | docente contratto Uni Cattolica MI – docente SIT CRL – allenatore capo nuoto                                                     |
| Andrea Passerini        | preparatore atletico di nuoto – docente nazionale SIT                                                                            |
| Gianni Leoni            | capo allenatore – responsabile progetti olimpici – componente C.T. CRL                                                           |
| Andrea Vivian           | laurea scienze motore e scienze della nutrizione – preparatore atletico nazionale di spada                                       |
| Jacopo Vitale           | PHD scienze dello sport – collaboratore Fidal – direttore centro ricerca Dimuscel (CH) – esperto studio e monitoraggio del sonno |
| Massimiliano Manfredini | Psicologo – esperto processi recupero stress – allenatore                                                                        |

In considerazione dell'elevato valore tecnico e contenutistico della giornata, la partecipazione è strettamente riservata ai soli **tecnici in possesso di qualifica SNaQ**.

Si segnala inoltre che la partecipazione all'intero incontro darà diritto al riconoscimento di **2 crediti formativi SNaQ**.