

## Segreteria Generale

**Circolare n. 44/2024**

**Roma, 21 maggio 2024**

Alle Società Affiliate  
Agli atleti e tecnici  
Ai Signori Revisori dei Conti  
Ai Comitati e Delegazioni Regionali  
Alle Delegazioni Provinciali  
Ai Settori Federali  
LORO INDIRIZZI

Oggetto: *Aggiornamento obbligatorio Allenatori IAP – IAG – Livello 1 – Livello 2 – Livello 3.*

Si informa che la F.I.G.H., al fine di consentire la massima partecipazione alle attività di aggiornamento obbligatorie, ha predisposto un nuovo calendario di replica dei webinar già trasmessi, per coloro i quali non abbiano avuto modo di iscriversi in precedenza:

lunedì 27 maggio (ore 20.00-22.00)

Relatore: Mario Gulino (Responsabile tecnico e formazione FIGH)

Argomento: Ottimizzazione dell'allenamento e gestione del tempo

martedì 28 maggio (ore 20.00-22.00)

Relatore: Felice Romano (Docente della Scuola dello Sport CONI)

Argomento: Preparazione fisica legata al modello del giocatore di pallamano – scelte operative)

mercoledì 29 maggio (ore 20.00-22.00)

Relatore: Marco Trespidi (EHF Expert)

Argomento: Gestione Team time-out – Il recupero: il rovescio della medaglia

giovedì 30 maggio (ore 20.00-22.00)

Relatore: Mario Gulino (Responsabile tecnico e formazione FIGH)

Argomento: Programmazione settimanale e strutturazione delle sedute di allenamento – L'allenamento integrato

lunedì 3 giugno (ore 20.00-22.00)

Relatore: Marco Trespidi (EHF Expert)

Argomento: Casistiche pallamano nazionale – Comportamento in panchine e sanzioni progressive – Stress management e controllo della prestazione – Gestione dei conflitti

martedì 4 giugno (ore 20.00-22.00)

Relatore: Marco Trespidi (EHF Expert)

Argomento: Decision making – I gemelli siamesi: come allenarli correttamente

mercoledì 5 giugno (ore 20.00-22.00)

Relatore: Sandra Greco (Nutrizionista e dietista clinica dello sport)

Argomento: Alimentazione ed integrazione nello sport di alto livello

Distinti saluti.

Il Segretario Generale  
Adriano Ruocco

