

# FEDERICO UBALDI

## Allenatore Specialista

### Tirreno Atletica Civitavecchia

Il mio percorso nel mondo dell'atletica inizia nel 2003, da bambino, come atleta della stessa Società che tutt'ora mi supporta.

#### L'ATLETA

Come atleta, sono a mia volta allenato da un allenatore specialista, Claudio Ubaldi, ed ho partecipato ogni anno (dalla categoria cadetti fino a diventare assoluto) ai Campionati Italiani.

I miei primati nelle mie specialità sono:

- 400 m → 50"60
- 800 m → 1'54"33
- 1500 m → 4'01"76
- 3000 siepi → 9'36"08

#### IL TECNICO

Nel 2011, a 18 anni, mi diplomò *Istruttore di primo livello* ed inizio ad allenare ragazzi di tutte le età, nelle varie discipline che compongono la regina degli sport.

Nel 2015, a 22 anni, conseguo il diploma come *Allenatore di secondo livello*, il più giovane d'Italia.

Grazie alle possibilità di crescita professionale, tra corsi di aggiornamento, spese di studio e all'enorme bacino di atleti disponibili, nel 2024 completo il mio percorso formativo, divenendo *Allenatore Specialista in materia di Velocità e Ostacoli*.

Ma gli studi non sono finiti. Grazie ai nostri splendidi ragazzi e, in generale, a tutti i nostri atleti, continuiamo a crescere e migliorare ogni anno assieme a loro.

Nel campo che per noi è una seconda casa, insegnamo l'educazione allo sport, il rispetto verso sé stessi e verso gli altri e ad affrontare le difficoltà, usando l'Atletica come metafora della vita. Esattamente come è stato insegnato a noi.