

Seminari Tecnici per le attività di Alto Livello

La distribuzione del carico nel processo di allenamento

Mercoledì 22 Maggio 2019

Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Aula 6

Programma del Seminario		
9.00 - 9.30	Accoglienza e accredito dei partecipanti	
9.30 - 9.45	Saluti istituzionali Presentazione del Seminario	Rossana Ciuffetti Claudio Mantovani
9.45 - 10.00	Introduzione ai temi del Seminario	Carlo Castagna
10.00 - 10.45	La sequenzialità dei carichi nel processo di allenamento: tra Scienza & Pratica	Carlo Castagna
10.45 - 11.30	Il <i>Concurrent Training</i> : Scienza e Pratica nel combinare Forza e Resistenza	Lorenzo Pugliese
11.30 - 11.45	<i>Intervallo</i>	
11.45 - 12.30	<i>Warm-up Activation</i>	Lorenzo Francini
12.30 - 13.15	Il controllo del carico di allenamento nell'ottimizzazione degli interventi: <i>Sequencing e Tapering</i>	Stefano Cappelli
13.15 - 14.30	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 15.15	Pianificazione del ciclo settimanale di allenamento del triatleta: interazioni tra nuoto, ciclismo e corsa	Andrea Di Castro
15.15 - 16.00	La distribuzione del carico nella programmazione dell'allenamento per l' <i>Inseguimento a Squadre</i> e per l' <i>Omnium</i> : dalla definizione dei macrocicli all'organizzazione del microciclo	Marco Compri
16.00 - 17.30	Tavola Rotonda, con la partecipazione di: Felice Romano, Scherma Marco Guazzini, Canoa Giovanni Biondi, Rugby	Moderatore: Claudio Mantovani
17.30	Sintesi finale dei lavori e conclusioni	Carlo Castagna Claudio Mantovani

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport</i>
Claudio Mantovani	<i>Referente Scientifico Area Tecnica della Scuola dello Sport</i>
Carlo Castagna	<i>Responsabile del Laboratorio di Metodologia e Biomeccanica applicata al Calcio del Settore Tecnico FIGC Coverciano. Docente presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata", Dipartimento di Medicina dei Sistemi. Docente SdS di Metodologia dell'Allenamento</i>
Lorenzo Pugliese	<i>Preparatore Atletico della Nazionale Italiana di Badminton</i>
Lorenzo Francini	<i>Preparatore Atletico AC Milan Femminile, Collaboratore del Laboratorio di Metodologia e Biomeccanica applicata al Calcio del Settore Tecnico FIGC Coverciano</i>
Stefano Cappelli	<i>Training Lab Firenze, Collaboratore del Laboratorio di Metodologia e Biomeccanica applicata al Calcio del Settore Tecnico FIGC Coverciano</i>
Andrea Di Castro	<i>Collaboratore del Dipartimento Scienza dello Sport - Istituto di Medicina e Scienza dello Sport "A. Venerando" - e del Centro Studi e Ricerche FITRI, Allenatore Settore Giovanile FITRI, Docente SdS</i>
Marco Compri	<i>Collaboratore Tecnico della Squadra Nazionale di Ciclismo su Pista Maschile, Docente del Centro Studi della Federazione Ciclistica Italiana.</i>
Felice Romano	<i>Preparatore Fisico Squadre Nazionali Judo e Fioretto, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento</i>
Marco Guazzini	<i>Coordinatore Tecnico del Centro Studi, Ricerca e Formazione della Federazione Italiana Canoa Kayak</i>
Giovanni Biondi	<i>Preparatore Fisico "Zebre Rugby Club" FIR</i>