

# ADATTAMENTI MUSCOLARI E IPERTROFIA

## Una visione evidence-based

Modalità online su Microsoft Teams

13 maggio 2026

### FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

#### PROGRAMMA

9.30 - 10.00	Ingresso in Microsoft Teams dei partecipanti	
10.00 - 10.15	Saluto della Scuola dello Sport	<i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Donatella Minelli</i>
10.15 - 11.45	Fattori ormonali e muscolari legati all'ipertrofia in maschi e femmine	<i>Sandro Bartolomei</i>
12.00 - 13.30	Meccanismi e metodi per l'ipertrofia, dalla tensione meccanica alla sintesi proteica	<i>Giuseppe Coratella</i>
13.30 - 14.30	<i>Pausa pranzo</i>	
14.30 - 16.00	Possibili effetti concorrenti dell'ipertrofia muscolare sulla resistenza e viceversa	<i>Franco Merni</i>
16.00 - 17.30	Aspetti nutrizionali a supporto dell'ipertrofia muscolare	<i>Greta Aristidi</i>
17.30	Sintesi finale dei Lavori e chiusura del Seminario	

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

**Rossana Ciuffetti**

*Direttore Sport Impact – Sport e Salute S.p.A.*

---

**Donatella Minelli**

*Responsabile della Scuola dello Sport Direzione Sport Impact – Sport e Salute S.p.A.*

---

**Sandro Bartolomei Ph.D.**

*Ricercatore in Tenure Track presso l'Università di Bologna, Docente titolare di Preparazione Atletica e Teoria e Metodologia dell'Allenamento ai corsi Magistrali e di Base delle Lauree di area Scienze Motorie. Collaboratore di alcune Squadre Nazionali Italiane e docente presso Università e istituti italiani e stranieri. Autore di oltre 60 pubblicazioni scientifiche internazionali di cui oltre 40 come primo o ultimo autore.*

---

**Giuseppe Coratella Ph.D.**

*Professore associato presso l'Università Statale di Milano, Docente di Teoria e Metodologia dell'Allenamento e Programmazione dell'Allenamento ai corsi di Laurea in Scienze e Tecniche delle Attività Sportive. Consulente per l'allenamento di diversi atleti di vertice. Autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche internazionali.*

---

**Franco Merni Ph.D MD**

*Già professore associato presso l'Università di Bologna e docente di Teoria e Metodologia dell'Allenamento. Medico sportivo e diplomato ISEF, ha seguito atleti di Atletica Leggera e, per oltre un decennio, le Squadre Nazionali Italiane di Ciclismo su Pista, vincendo 17 medaglie fra Olimpiadi e Campionati Mondiali.*

---

**Greta Aristidi**

*Personal Trainer, Dottoressa in Scienze delle Attività Motorie e Sportive, laureanda in Scienze della Nutrizione, Master in Bioterapia Nutrizionale, segue atleti praticanti sport di performance ed estetici.*

---