

La Forza nell'Esercizio e nella Performance Sportiva nelle diverse età

Roma 27 - 30 ottobre 2026

Modalità online Piattaforma Microsoft Teams e una Giornata in Presenza a Titolo Gratuito e Facoltativo presso il Pala Pellicone di Ostia

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

MARTEDÌ 27 OTTOBRE

14.30 – 14.45	Ingresso dei partecipanti in Microsoft Teams	Rossana Ciuffetti Donatella Minelli
14.45 – 15.00	Saluto della Scuola dello Sport	
15.00 – 17.00	Evoluzione del ruolo della forza nell'esercizio fisico e nell'allenamento, cenni storici, fattori limitanti la produzione di forza e suoi adattamenti di base sui diversi piani funzionali. Le fibre muscolari, struttura, fattori neuromuscolari e endocrini. La forza e la funzione muscolare: definizione delle varie espressioni. Il lavoro muscolare concentrico, eccentrico, statico, misto, la pliometria, la curva forza velocità, la relazione forza lunghezza e l'interazione con le leve, appunti e modelli semplificati. Il metabolismo energetico della forza.	Renato Manno

MERCOLEDÌ 28 OTTOBRE

9.00-17.30	Nella Giornata odierna si svolgerà in Presenza presso il Pala Pellicone di Ostia il Seminario GRATUITO "Nutrizione e Nutrisupplementazione per gli atleti di élite" L'iscrizione è obbligatoria basterà registrarsi sul sito: https://ecm.unicampus.it
------------	--

GIOVEDÌ 29 OTTOBRE

14.30 – 16.30	Lo sviluppo della forza e l'apprendimento dei singoli esercizi come processo del suo allenamento, propedeutica, e descrizione dei principali esercizi. L'organizzazione dell'allenamento della forza, principi generali, metodi tradizionali e integrativi. Il recupero e la periodizzazione. L'allenamento speciale della forza e le ipotesi di periodizzazione. Interventi dell'allenamento della forza nei diversi livelli di fitness e di specializzazione, ruolo dell'età cronologica e biologica, età di allenamento. La valutazione e il monitoraggio dell'allenamento della forza e aggiustamenti del carico.	Renato Manno
---------------	---	---------------------

VENERDÌ 30 OTTOBRE

14.30 – 16.30	Interazioni della forza e le altre qualità fisiche, l'allenamento concorrente e considerazioni sulla periodizzazione nei diversi sport: la forza e la resistenza, la forza e la velocità locomotoria e di azione, la forza e la mobilità articolare, la forza e la coordinazione. La forza nell'età evolutiva e differenze di genere; la forza nella donna, similitudini e differenze con l'uomo; la forza nell'età matura e anziana. La forza nella prevenzione delle principali malattie non trasmissibili.	Renato Manno
---------------	---	---------------------

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact – Sport e salute spa

Donatella Minelli

Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact - Sport e salute spa

Renato Manno

Docente della Scuola dello Sport. Già professore associato presso l'Università de l'Aquila è stato dirigente tecnico dell'Istituto di Scienze e Medicina dello Sport del CONI. Ha collaborato con numerose federazioni sportive italiane e squadre nazionali ed ha scritto testi e articoli che hanno diffuso il sapere scientifico relativo allo sport nel pubblico italiano fin dal 1982.
