

La periodizzazione dell'allenamento: dalla scienza alla pratica

Giovedì 17 aprile 2025

Online sulla Piattaforma Microsoft Teams

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

| | | |
|---------------|---|--|
| 8.30 - 9.00 | Accredito dei partecipanti | |
| 9.00 - 9.15 | Saluti Istituzionali e introduzione ai lavori | <i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i> |
| 9.15 - 10.30 | Periodizzazione dell'allenamento: sviluppi moderni di concetti antichi. | <i>Renato Manno</i> |
| 10.30 - 11.45 | L'allenamento di forza per l'atleta di endurance: pianificazione e collocazione nel programma. | <i>Giuseppe Coratella</i> |
| 11.45 - 13.00 | Strategie nutrizionali a supporto di piani di allenamento periodizzati. | <i>Greta Aristidi</i> |
| 13.00 - 14.30 | <i>Pausa pranzo</i> | |
| 14.30 - 15.45 | Monitoraggio dell'allenamento di forza e autoregolazione, punti chiave dei moderni approcci alla periodizzazione. | <i>Sandro Bartolomei</i> |
| 15.45 - 16.00 | Domande e conclusioni | |

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact – Sport e salute spa

Donatella Minelli

Responsabile Scuola dello Sport

Renato Manno

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

Giuseppe Coratella

Ph.D. è professore associato all'università di Milano dove insegna Teoria e Metodologia dell'Allenamento. Ha pubblicato oltre 100 articoli scientifici su riviste internazionali peer review ed ha incentrato la propria attività di ricerca sugli aspetti neuromuscolari della forza e del suo allenamento nei vari contesti sportivi. Ha lavorato come consulente scientifico e metodologo per diversi atleti fra cui Vittoria Bussi, record dell'ora nel ciclismo su pista nel 2023

Greta Aristidi,

Nutrizionista e laureata in Scienze Motorie, segue atleti di endurance e di culturismo natural supportandone la preparazione alle competizioni. Profonda conoscitrice delle strategie nutrizionali atte a supportare crescita muscolare e a scongiurare l'infiammazione cronica, è specializzata nella nutrizione di individui di sesso femminile.

Sandro Bartolomei

PhD. È assistant professor presso l'Università di Bologna ed insegna Teoria e Metodologia dell'Allenamento presso la laurea di base e magistrale. Titolare di incarichi di insegnamento presso università straniere, ha lavorato alcuni anni negli Stati Uniti con il Prof. Jay Hoffman. Svolge ricerche nell'ambito dell'allenamento della forza, del recupero e dell'ipertrofia e collabora con alcune squadre nazionali Italiane e Federazioni sportive.
