

# EVIDENZA SCIENTIFICA E PRATICHE DI SUCCESSO NELLA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

20 settembre 2023

Scuola dello Sport - CPO "Giulio Onesti, Largo Giulio Onesti 1 ROMA

Online su Microsoft Teams Scuola dello Sport

## FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

### PROGRAMMA

9.30 - 10.00	Accredito partecipanti	
10.00 - 10.10	Saluti Istituzionali	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i>
10.10 - 10.30	Introduzione ai temi del Seminario	<i>Carlo Castagna</i>
10.30 - 11.45	I protocolli di allenamento tra scienza e pratica efficace	<i>Carlo Castagna</i>
11.45 - 12.00	<i>Intervallo</i>	
12.00 - 13.15	L'allenamento d'endurance negli sport individuali: l'evidenza scientifica	<i>Cosme Buzzachera</i>
13.15 - 14.30	<i>Pausa pranzo</i>	

14.30 - 15.45	Sport di squadra e protocolli per lo sviluppo dell'endurance	<i>Carlo Castagna</i>
15.45 - 16.00	<i>Intervallo</i>	
16.00 - 16.15	L'allenamento d'endurance negli sport individuali: Pratica Efficace & Scienza	<i>Cosme Buzzachera</i>
16.15 - 17.00	Sezione Domande e Risposte	<i>Claudio Mantovani</i>
17.00 - 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 SpA

*Donatella Minelli*

Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact, Sport e Salute SpA

*Claudio Mantovani*

Referente Area Tecnica Scuola dello Sport - Sport e Salute SpA

*Carlo Castagna*

Laboratorio di Metodologia dell'allenamento e Biomeccanica Applicata al Calcio, Settore Tecnico FIGC, Coverciano

Dipartimento di Scienze Biologiche, Scuola di Scienze Motorie, Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

Southern Denmark University (SDU), Odense, DK

*Cosme Buzzachera*

Professore Associato Università di Pavia - Corso di Laurea in Scienze Motorie