

# DAL TEST FISILOGICO AL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO: IL RUOLO DEL PREPARATORE FISICO NEGLI SPORT DI ENDURANCE

14 Giugno 2023

Roma, Scuola dello Sport, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti"

Online in Microsoft Teams

## FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

### PROGRAMMA

9.00 - 9.30	Accredito dei partecipanti	
9.30 - 9.45	Saluti Istituzionali e Apertura del Seminario	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i>
9.45-10.00	Introduzione ai Lavori	<i>Claudio Mantovani Luca Filipas</i>
10.00 - 11.00	I test fisiologici a supporto dell'allenamento: applicazioni pratiche negli sport di endurance	<i>Andrea Meloni</i>
11.00 - 11.15	<i>Intervallo</i>	
11.15 - 12.45	Il biathlon: uno sport di resistenza ad alta componente aerobica - Dal test funzionale in laboratorio al lavoro sul campo	<i>Andrea Zattoni</i>
12.45 - 14.00	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.00 - 15.30	Valutazione e programmazione dell'allenamento di un team World Tour femminile	<i>Marco Sias</i>
15.30 - 17.00	Utilizzare i test fisiologici per programmare gli allenamenti nel fondo e mezzofondo	<i>Luca Filipas</i>
17.00 - 17.30	Discussione, sintesi finale e conclusione del Seminario	<i>Luca Filipas Claudio Mantovani</i>

## 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 S.p.A.

---

*Luca Filipas*

Dottorato di ricerca in Scienza dello Sport – Ricercatore presso l'Università degli Studi di Milano –  
Allenatore di atleti professionisti negli sport di endurance

---

*Andrea Meloni*

Laurea Magistrale in Scienza dello Sport – Ricercatore presso l'Università degli Studi di Milano –  
Strength and conditioning coach di atleti professionisti negli sport di endurance

---

*Andrea Zattoni*

Tecnico di IV Livello Europeo – Istruttore nazionale di sci di fondo FIS – Allenatore della squadra di  
Coppa del Mondo di Biathlon FIS

---

*Marco Sias*

Laurea Magistrale in Scienza dello Sport – Allenatore di atleti professionisti negli sport di endurance –  
Direttore sportivo e allenatore del team Israel Premier Tech Roland

---