

La Forza nei Giovani

Giovedì 23 ottobre 2025

In Presenza e Online sulla Piattaforma Microsoft Teams

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

9.30 – 9.45	Accredito dei partecipanti	
9.45 – 10.00	Saluti Istituzionali e introduzione ai lavori	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i>
10.00 – 10.45	Crescita e qualità fisiche: il ruolo della forza nell'età evolutiva	<i>Renato Manno</i>
10.45 – 11.30	Trofismo muscolare nella forza ed età evolutiva	<i>Alessandro Bartolomei</i>
11.30 – 12.15	Nutrizione e Importanza del controllo del peso corporeo negli sport di combattimento in età evolutiva	<i>Giovanni De Francesco</i>
12.15 – 13.00	Apparato locomotore in età evolutiva, dal punto di vista della crescita e della prevenzione	<i>Sveva Nusca</i>
13.00 – 14.00	Pausa Pranzo	
14.00 – 14.45	Principali esercizi di allenamento: appunti di tecnica e applicazioni	<i>Aristide Guerriero</i>
14.45 – 15.30	L'allenamento della forza nei giochi sportivi in età giovanile	<i>Glauco Ranocchi</i>
15.30 – 16.15	Esercitazioni generali di forza negli sport di combattimento, propedeutici per la lotta e altri sport	<i>Filippo Gargaglia</i>
16.15 – 17.00	L'allenamento della forza nella scuola, metodi e finalità	<i>Mario Bellucci</i>

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

Alessandro 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.

Giovanni De Francesco

Dottorato di ricerca in Biochimica - Università di Roma "La Sapienza"
Master in Alimentazione Nutrizione Dietologia - Università degli Studi della Tuscia Viterbo
Nutrizionista Squadre FIJLKAM

Sveva Nusca

Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa, Dottore di Ricerca in Medicina Traslazionale e Oncologia

Aristide Guerriero

Preparatore fisico della Nazionale Italiana di Pesistica. Laureato in Scienze e Tecnica dello Sport all'Università Foro Italico di Roma, è certificato RSCC*D, TSAC-F e CPT dalla NSCA

Glauco Ranocchi

Dottore in Scienze Motorie con specializzazione in Scienza e Tecnica degli Sport. Master in Valutazione Funzionale. Preparatore Fisico FIPAV e FIGC. Attualmente Responsabile del Settore Formazione FIPAV, docente per i corsi di formazione FIPAV. Collabora, in qualità di preparatore fisico, con le Squadre Nazionali giovanili FIPAV.

Filippo Gargaglia

Presidente della Commissione Nazionale Giovanile FIJLKAM Lotta Head of Performance Lazio Rugby1927 – Direttore Tecnico ASD Borgo Prati Roma 1899

Mario Bellucci

Laureato in Scienze motorie e sportive, Specializzazione in Attività Motoria Preventiva ed Adattata (AMPA), PhD in Educazione fisica e sportiva presso l'Università di Educazione fisica di Budapest. Perfezionamento in salute ed efficienza fisica presso l'ISEF di Roma. Insegnante di Scienze motorie presso il Liceo Farnesina di Roma. Contrattista e cultore della materia in attività motorie per l'età evolutiva e gli anziani presso l'Università degli Studi di Roma Foro Italico, Professore a contratto ai corsi di laurea L 22 e LM 67 presso l'Università Telematica San Raffaele di Roma".