

# Strategie per ottimizzare il recupero post allenamento

Mercoledì 9 luglio 2025  
Online sulla Piattaforma Microsoft Teams

## FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

### PROGRAMMA

11.00 - 11.10	Accredito dei partecipanti	
11.10 - 11.20	Saluti Istituzionali	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i>
11.20 - 11.30	Introduzione ai temi del Seminario	<i>Sandro Bartolomei</i>
11.30 - 12.30	Il recupero dal punto di vista neuropsicologico	<i>Dalton De Lima Junior</i>
12.30 - 13.30	Il recupero post allenamento di forza	<i>Giuseppe Coratella</i>
13.30 - 14.30	<i>Pausa Pranzo</i>	
14.30 - 15.30	Strategie nutrizionali per ottimizzare il recupero nei due sessi	<i>Greta Aristidi</i>
15.30 - 16.30	Strategie per ottimizzare il recupero nei diversi contesti sportivi	<i>Sandro Bartolomei</i>
16.30 - 16.40	Q&A e Conclusioni	<i>Sandro Bartolomei</i>

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

*Rossana Ciuffetti*

Direttore Sport Impact, Sport e Salute SpA

---

*Donatella Minelli*

Responsabile della Scuola dello Sport di Sport e Salute SpA

---

*Claudio Mantovani*

Referente Scientifico Area Tecnica Scuola dello Sport

---

*Sandro Bartolomei*

Ricercatore in Tenure Track, Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna,  
Docente Titolare di Teoria e Metodologia dell'Allenamento corsi di studi in Scienze Motorie

---

*Dalton De Lima Junior*

Assegnista di ricerca, Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita, Università di Bologna

---

*Giuseppe Coratella*

Professore Associato, Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute, Università di Milano. Titolare  
del corso di Teoria e Metodologia dell'Allenamento degli Sport Individuali e delle Discipline Atletiche,  
Università di Milano

---

*Greta Aristidi*

Laurea in Scienze Motorie, Laureanda in Scienze della Nutrizione

---