

# La fatica dell'allenamento: cause, monitoraggio, recupero e soluzioni metodologiche

28 novembre 2024

Piattaforma online Microsoft Teams

## FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

### PROGRAMMA

14.00 - 14.30	Accredito partecipanti	
14.30 - 14.45	Saluti istituzionali e introduzione ai temi del Seminario	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli Claudio Mantovani</i>
14.45 - 15:30	Fatica neuromuscolare: meccanismi fisiologici e implicazioni pratiche	<i>Gennaro Boccia</i>
15:30 - 16:15	Analisi della variabilità cardiaca (HRV): miti e leggende	<i>Marco Altini</i>
16:15 - 16:30	Pausa	
16.30 - 17.15	La fatica e il recupero nel calcio di alto livello: approccio, monitoraggio e strategie d'intervento	<i>Alberto Franceschi</i>
17.15 - 18.00	Training Load Management: procedure e strategie per l'ottimizzazione della performance	<i>Francesco Cuzzolin</i>
18.00 - 18.30	Tavola rotonda e Chiusura del Seminario	<i>Gennaro Boccia Claudio Mantovani</i>

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

---

*Rossana Ciuffetti*

Direttore Sport Impact – Sport e Salute

---

*Donatella Minelli*

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

---

*Claudio Mantovani*

Referente scientifico Area Tecnica della Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact – Sport e Salute

---

*Gennaro Boccia*

Professore Associato, Università degli Studi di Torino, Staff Ricerca FIDAL

---

**Marco Altini**

Fondatore di HRV4Training, docente ospite a Vrije Universiteit Amsterdam,  
Dottorato in Data Science, Laureato in Ingegneria e Scienze Motorie

---

*Alberto Franceschi*

Sport scientist under 23 e under 20 Juventus Football Club  
Dottorando di ricerca Liverpool John Moores University

---

*Francesco Cuzzolin*

Head of Performance di Olimpia EA7 Milano

---