

# PERIODIZZAZIONE E TAPERING

*Roma, 9 marzo 2016*  
*Centro di Preparazione Olimpica "G. Onesti" Coni – Aula 6*

## PROGRAMMA DEI LAVORI

ore 9.00 – 9.30	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
ore 9.30 – 9.45	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport	<b>Rossana Ciuffetti</b>
ore 9.45 - 10.00	Presentazione del Seminario e Introduzione ai lavori	<b>Antonio La Torre</b>
ore 10.00-11.00	Appunti sulle basi biologiche della periodizzazione	<b>Marco Bonifazi</b>
ore 11.00-12.15	Le moderne strategie di periodizzazione del training	<b>Iñigo Mujika</b>
ore 12.15-13.00	Supercompensazione ottimale: utopia o possibile realtà?	<b>Marco De Angelis</b>
ore 13.00-14.15	Pausa Pranzo	
ore 14.15-15.15	Tapering:strategie attuative nelle diverse discipline	<b>Iñigo Mujika</b>
ore 15.15-15.45	Tapering & Peak performance: dati dai diari online	<b>Maria Francesca Piacentini</b>
ore 15.45-16.15	Sistemi per la valutazione del recupero	<b>Maurizio Fanchini</b>
ore 16.15 – 16.45	Strategie di periodizzazione dell'allenamento: esperienze nella pallanuoto	<b>Giovanni Melchiorri</b>
ore 16.45 -17.15	Question Time	
ore 17.15 – 17.30	Conclusione del seminario	<b>Antonio La Torre</b>

### **Note biografiche dei relatori**

Nome cognome	
Rossana Ciuffetti	Direttore della Scuola dello Sport Coni Servizi spa
Antonio La Torre	Maitrice UFR-STAPS in Sciences et Techniques des activités physiques et sportives, Université de Bourgogne, Professore Associato Università degli Studi di Milano, Docente SdS di Metodologia dell'Allenamento Sportivo
Marco Bonifazi	Coordinatore tecnico dei Settori agonistici e del Centro Studi della Federazione Italiana Nuoto – Professore Associato di Fisiologia, Università degli Studi di Siena
Iñigo Mujika	Professore associato di Scienza dello Sport Dipartimento di Fisiologia (Università dei Paesi Baschi), Direttore di Fisiologia ed allenamento (USP Araba Sport Clinic), PhD in Biologia degli esercizi muscolari (Università di Saint-Etienne)
Marco De Angelis	Professore associato Università dell'Aquila – Specializzato in Medicina dello Sport, Docente Metodologia dell'Allenamento e Valutazione Funzionale.
Maria Francesca Piacentini	Master presso la University of California, Berkeley, PhD presso la Vrije Universiteit Brussels. Professore Associato presso l'Università degli studi di Roma "Foro Italico"
Maurizio Fanchini	PhD, Professore a contratto Università degli studi di Verona, Preparatore atletico US Sassuolo
Giovanni Melchiorri	Professore associato Università degli Studi di Roma "Tor Vergata" – Medico della Nazionale Italiana di Pallanuoto