



# CONTAMINIAMOCI

La scienza si confronta con il campo

Giochi Olimpici Parigi 2024: ancora una volta abbiamo verificato quanto **lavoro di qualità** sia servito per consentire di raggiungere grandi **risultati** e vivere un'altalena di intense **emozioni**. Un lavoro di squadra di atleti, tecnici e federazioni: ecco allora che in questo incontro tra tecnici di alto livello provenienti da diverse discipline sarà possibile mettere a confronto **scienza** e **campo**: da un lato la metodologia dell'allenamento, il **"perché si fa"**, dall'altro la trasposizione sul campo dei concetti teorici, il **"come si fa"**.

Corso organizzato dalla SRdS del CONI Lombardia in collaborazione con la **Commissione Tecnici del CONI Lombardia** e l'**Accademia della Guardia di Finanza di Bergamo**.

## Destinatari

Allenatori, preparatori atletici, componenti degli staff tecnici, studenti e laureati in Scienze Motorie

## Data e sede

**21 settembre 2024** | ore 8.30-18,00

**Accademia Guardia di Finanza**

Largo Giovanni Barozzi 1 – 24128 Bergamo

## Iscrizioni

Iscrizione gratuita, ma **obbligatoria entro il 15 settembre** o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (n. **100**):

1. collegarsi direttamente al sito della SRdS: <https://lombardia.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/349-contaminiamoci-la-scienza-si-confronta-con-il-campo.html> (in alternativa è possibile trovare il corso **"Contaminiamoci"** nel sito del CONI Lombardia nella sezione "Corsi" della "Scuola Regionale dello Sport") e seguire le istruzioni del form d'iscrizione
2. nel caso di prima registrazione, viene richiesto l'accreditamento all'area riservata CONI, a cui far seguire l'iscrizione al corso in oggetto secondo la procedura di cui al punto 1.

## Informazioni

SRdS CONI Lombardia – e-mail: [scuolaregionalesportlombardia@coni.it](mailto:scuolaregionalesportlombardia@coni.it).



# CONTAMINIAMOCI

La scienza si confronta con il campo

## Programma

8.30 – Registrazione partecipanti

9.15–9.30 – **Presentazione Corso e Saluti Istituzionali**

9.30-10.15 - **La forza alla base del movimento** – Matteo ARTINA

10.15 -11.00 - **L'interval training negli sport di endurance** - Huber ROSSI

11.00-11.45 - **Allenamento & nutrizione** - Roberto PUSINELLI

11.45-12.30 - **Allenamento di genere** – Roberto BENIS

12.30- 13.00 - *Question & answer*

13.00- 14.30 - Pausa pranzo (free lunch)

14.30-18.00 - **Laboratori pratici** (in palestra)

- **Come impostare l'allenamento della forza** – Ilaria BELTRAMI
- **Short HIT vs Long HIT: la soluzione del puzzle?** – Huber ROSSI
- **Prepara il piatto per il tuo atleta** – Roberto PUSINELLI
- **Questioni di genere?** – Adriana LOMBARDI

17.45-18.00 - *Question & answer*

● Il corso è stato accreditato nella piattaforma S.O.F.I.A. del Ministero dell'Istruzione e del Merito con il codice **94918**.



# CONTAMINIAMOCI

La scienza si confronta con il campo

## Relatori e moderatore

- **Matteo Artina** - Docente di Teoria e metodologia del movimento umano, Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano
- **Ilaria Beltrami** – Presidente del Comitato Regionale Lombardia della Federazione Italiana Pesistica, Ingegnere, Allenatrice di Pesistica Olimpica, Milano
- **Adriana Lombardi** Psicologa dello sport, Direttrice tecnico-Scientifica della Scuola Regionale dello Sport del CONI Lombardia, Milano
- **Federico Meszely** - Allenatore di pallacanestro, settore giovanile, già formatore federale FIP, Milano
- **Roberto Benis** – Dottore in Scienze Motorie, in Psicologia e in Osteopatia, Ph.D. in Sport Science, Bergamo
- **Roberto Pusinelli** - Dottore in Scienze della Nutrizione e in Scienze e Tecniche delle attività motorie preventive e adattate, Tecnico di Canottaggio, Morbio Inferiore (Svizzera)
- **Huber Rossi** - Endurance coach, Docente teoria e metodologia dell'allenamento, Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano

