

sabato
29 NOV 2025

XIV

Convegno Nazionale Technico Scientifico

SESSIONE PLENARIA

- 09:00 Benvenuto e saluti istituzionali
- 09:25 Introduzione al tema - *Dott. Alessandro Corsini*
- 09:30 È possibile prevenire la RED-S attraverso un'adeguata nutrizione e integrazione? Segnali precoci, fattori di rischio e strategie di intervento basate sull'evidenza - *Dott.ssa Laura Mancin*
- 09:50 Come può lo staff tecnico riconoscere precocemente la RED-S e ridurre i fattori di rischio nel proprio ambiente di allenamento? - *Dott. Antonio Sacco*
- 10:10 Come prevenire e sospettare le fratture da stress correlate alla RED-S? Dalla diagnosi precoce alla gestione clinica - *Dott. Alessandro Corsini*
- 10:30 Il ferro fa davvero la differenza nella performance? Quando sospettare una carenza e come affrontarla - *Dott.ssa Valentina Segreto*
- 10:50 RED-S, OTS e allenamento dell'endurance: ultime acquisizioni dalla scienza dello sport - *Prof.ssa Maria Francesca Piacentini*
- 11:10 Il ruolo della prevenzione nel risk management: l'importanza dell'allenamento della forza fin dalle categorie giovanili - *Simone Villanova Valentina Odaldi*
- 11:50 Domande e tavolo di discussione con i relatori - *Dott. Alessandro Corsini*
- 12:15 Introduzione alla sessione tecnica pomeridiana: Situazione attuale e principi del piano strategico per l'Alto Livello - *Matteo Torre*
- 12:45 PAUSA PRANZO

Sessioni specialistiche: aggiornamento tecnico

Distanze MTR/sprint e standard	Allenamento Giovanile	Medie e lunghe Distanze
14:00 Frazione di nuoto, modello prestativo e metodologie di lavoro per l'alto livello, stato dell'arte e indicazioni di lavoro (Riccardo Wenter /Fabrizio Antonelli)	Linee guida e target di riferimento per l'allenamento: dalle categorie giovanili fino all'alto livello (Alberto Casadei)	Alimentazione e integrazione per le gare di media e lunga distanza (Elena Casiraghi)
14:40 Presupposti fisici, allenamento della forza e durability nell'alto livello (Michele Zanini)	Allenamento per le categorie giovanili: punti da perseguire nel nuoto, ciclismo e corsa. Carenze riscontrate nell'età evolute. (Wenter/Gabba/ Tacchino)	Allenamento del ciclismo per le prove a cronometro e di media/ lunga distanza: modello dell'allenamento e ultime acquisizioni (Luca Zenti)
15:20 Frazione di ciclismo, modello prestativo e metodologie di lavoro per l'alto livello, stato dell'arte e indicazioni di lavoro (Fabrizio Tacchino)	Preparazione fisica e allenamento della forza nelle categorie giovanili. Creare i presupposti fisici per l'alto livello (Simone Villanova/ Marco Previtali/Valentina Odaldi)	Metodologia di allenamento per le lunghe distanze: come ottimizzare l'allenamento negli atleti over 30 (Maria Francesca Piacentini)
16:00 Frazione di corsa, modello prestativo e metodologie di lavoro per l'alto livello, stato dell'arte e indicazioni di lavoro (Luca Zenti)	Sessioni di allenamento per le categorie giovanili: problematiche ed esempi applicativi (Staff Fitri)	Come allenare la corsa per ottimizzare la prestazione nelle prove di Triathlon di media e lunga distanza: indicazioni applicative ed esempi pratici. (Alessandro De Gasperi)

SESSIONE PLENARIA

- 16:50 Longevità sportiva fisica e mentale: esempi - Tavola rotonda e testimonianze - *Parola alle atlete: Alto Livello, Lunghe Distanze, Multisport Paratriathlon.*
- 17:15 Chiusura convegno e saluti - *Dott. Alessandro Corsini, Alessandro Bottoni*

