

# Block Periodization

Breakthrough in Sport Training

by Vladimir Issurin



## Comitato Organizzatore

Umberto Suprani, Presidente CONI Emilia Romagna

Andrea Dondi, Delegato CONI Point Modena

Maurizio Marano, Direttore Scientifico SRdS Emilia Romagna

Giuliano Grandi, Vice Presidente della SRdS Emilia Romagna

Orestina Zazzarini, Coordinatore Tecnico Regionale CONI Emilia R.

## Comitato Scientifico

Maurizio Marano, Andrea Ceciliani, Franco Merni,  
Gabriele Semprini, Marcello Pellicciari, Luigi Trotta

## Moderatori

Marcello Pellicciari, Università degli Studi di Modena e Reggio E.  
Franco Merni e Gabriele Semprini, Università di Bologna

*Un seminario rivolto a Docenti  
e Ricercatori di Scienze Motorie,  
Tecnici sportivi a livello regionale  
e nazionale, Laureati e studenti in  
Scienze Motorie, Istruttori sportivi  
dei settori giovanili, Insegnanti  
di Educazione Fisica*

E' un'iniziativa



EMILIA ROMAGNA

Con il patrocinio di



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE PER LA QUALITÀ DELLA VITA



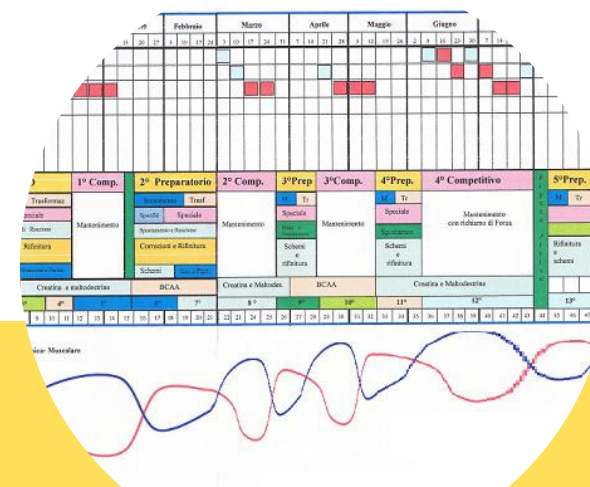
Provincia di Modena



17^ SEMINARIO

# PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO SPORTIVO

MODENA, SABATO 23 NOVEMBRE 2019



## Iscrizione

Il numero di partecipanti è fissato nel limite massimo di 300 iscritti; le iscrizioni verranno accettate in ordine di arrivo, utilizzando l'apposito modulo, **entro il 21 novembre**; si considera conclusa l'iscrizione alla ricezione della copia del bonifico di versamento di euro 30,00 alla e-mail [modena@coni.it](mailto:modena@coni.it)

## Diritti di segreteria

**Euro 30,00** per ogni iscritto, da versare tramite bonifico bancario intestato a:  
CONI Emilia Romagna SdS  
CF: 01405170588 - PIVA : 00993181007  
IBAN: IT24U0100502400000000070031  
Causale: Iscrizione Seminario Modena + Nome Cognome

## Per informazioni

CONI Point Modena  
tel. 059/374633  
e-mail [modena@coni.it](mailto:modena@coni.it)  
web [www.emiliaromagna.coni.it](http://www.emiliaromagna.coni.it)

AUDITORIUM TECNOPOLO DI MODENA  
Via Pietro Vivarelli 2, Modena

**Vladimir B. Issurin**

Tra i massimi esperti  
mondiali di allenamento  
sportivo



ore 09:00 Saluti istituzionali \*

ore 09:10 Vladimir B. Issurin

**Periodizzazione come pianificazione e programmazione dell'allenamento sportivo**

Moderatore: Pellicciari Marcello

ore 10:10 Sandro Bartolomei

**La programmazione della forza nello sport**

Moderatore: Gabriele Semprini

ore 11:10 Coffe break

ore 11:20 Piero Incalza

**Come pianificare l'allenamento della resistenza nelle attività sportive**

Moderatore: Franco Merni

ore 12:20 Roberto Benis

**Programmare l'allenamento negli sport di squadra**

Moderatore: Franco Merni

ore 13:20 Conclusione del Seminario

*Nota: ogni intervento sarà seguito da 10 minuti di "question time" per domande e chiarimenti ai Relatori*

### **Vladimir B. ISSURIN**

Uno dei massimi esperti mondiali di allenamento sportivo. Autore di numerosi testi e pubblicazioni scientifiche.

Attivo per moltissimi anni come docente e ricercatore nel Wingate Institute (Israele).

### **Sandro BARTOLOMEI**

PhD Sport Science, Post Doc Associate University of Central Florida, Assegnista di ricerca Università di Bologna, Docente di Sport Training and Planning of Sport Events (UniBo). Preparatore atletico della Nazionale Italiana Hockey su Prato.

### **Piero INCALZA**

Docente Scienze Motorie Corso di Laurea Magistrale Università di Pavia Componente dello staff tecnico della delegazione italiana ai Giochi Olimpici di Rio Specializzato nelle discipline di endurance in Atletica Leggera e già coordinatore delle attività scientifiche della FIDAL Docente CONI della Scuola dello Sport

### **Roberto BENIS**

PhD Sport Science università di Milano, laurea in osteopatia e in psicologia, docente CONI.

Preparatore fisico Olimpia Volley Bergamo, docente FIT, ex preparatore della Nazionale Femminile di Basket.



(\* ) A portare i saluti delle Istituzioni saranno:

#### **Carlo PORRO**

Rettore dell'Università di Modena e Reggio Emilia

#### **Umberto SUPRANI**

Presidente del CONI Regionale Emilia Romagna

#### **Grazia BARACCHI**

Assessore allo Sport del Comune di Modena

#### **Andrea DONDI**

Delegato CONI Point Modena

