



Dall' Italia un nuovo modello di preparazione atletica basato su dati e ricerca scientifica

Descrizione

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Nel settore della preparazione atletica e del fitness sta emergendo anche in Italia un approccio sempre più¹ orientato all'utilizzo di dati oggettivi e principi della ricerca scientifica per guidare le decisioni di allenamento e salute. Un'evoluzione che risponde alla necessità di superare protocolli standardizzati e di ridurre la distanza tra evidenza scientifica e pratica quotidiana.

Il sistema prevede una fase iniziale di valutazione finalizzata a definire una baseline fisiologica e funzionale del soggetto. In base al profilo e al livello di preparazione vengono utilizzati strumenti come test di forza, metriche di allenamento basate sulla velocità, analisi del salto tramite tappetino di contatto, monitoraggio della frequenza cardiaca e del recupero, analisi della composizione corporea tramite bioimpedenziometria e, in alcuni casi, test epigenetici.

I dati raccolti costituiscono la base per la programmazione dell'allenamento e delle strategie di recupero. I carichi di lavoro, i modelli di progressione, le indicazioni nutrizionali e l'integrazione vengono aggiornati nel tempo in funzione delle risposte misurabili dell'organismo, con l'obiettivo di migliorare l'efficacia dell'intervento e contenere il rischio di sovraccarico o infortunio.

In questo contesto si colloca un nuovo progetto M Strong, un servizio di ottimizzazione della performance e della salute sviluppato da Ivan Mascio, Strength and Conditioning Coach, e Simona Di Nardo, scienziata dello sport. Il progetto nasce con l'obiettivo di strutturare un modello di coaching basato su valutazioni individuali, monitoraggio continuo e adattamento progressivo dei programmi.

La struttura del progetto riflette un'impostazione multidisciplinare. Ivan Mascio è responsabile della progettazione dei programmi di forza e condizionamento e dei sistemi di valutazione della performance, mentre Simona Di Nardo supervisiona i protocolli di analisi della salute, l'interpretazione dei dati e l'integrazione delle evidenze scientifiche nella pratica operativa.

In un settore spesso caratterizzato da approcci uniformi e soluzioni rapide, l'esperienza di M Strong si inserisce in un filone emergente che punta su personalizzazione, sostenibilità e misurabilità dei risultati, in linea con le più recenti indicazioni della scienza dello sport.

Scritto da Emiliano Belmonte

Contatti:

Scritto da Emiliano Belmonte
emiliano.stampa@gmail.com

COMUNICATO STAMPA - CONTENUTO PROMOZIONALE

Responsabilità editoriale di Scritto da Emiliano Belmonte

??

immediapress

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. ImmediaPress

Data di creazione

Gennaio 14, 2026

Autore

redazione