

L'ALLENAMENTO IN QUOTA

PROGRAMMA

10:30 - 10:45

Accoglienza e accredito dei partecipanti

10:45 - 10:50

Saluti ed introduzione ai temi del Seminario.

CARLO MORNATI

10:50 - 11:10

Aquagrandia Livigno: nuovo Centro di Preparazione Olimpica affiliato al servizio delle FSN.

ALESSIO PALOMBI

11:10 - 11:30

Comfort termico ambientale e prestazione. Valutazione climatica-strategica della località di Livigno.

ALESSANDRO
PEZZOLI

11:30 - 12:00

Fisiologia e controllo dell'allenamento in quota.

STEFANO RIGHETTI

12:00 - 12:30

Metodologia dell'allenamento in quota. Evidenze scientifiche ed esperienze in Atletica Leggera.

ANTONIO LA TORRE

12:30 - 13:00

Aspetti nutrizionali e di monitoraggio del recupero in quota.

MARCO DE ANGELIS

13:00 - 14:15

Pausa pranzo

14:15 - 14:30

L'allenamento in quota: l'esperienza del Ciclismo

MARCO VILLA

14:30 - 15:00

L'allenamento in quota: l'esperienza delle Nazionali di Nuoto. Le diverse strategie di allenamento tra velocisti e fondisti.

CESARE BUTINI

15:00 - 15:30

L'allenamento in quota nel Calcio. Esperienze

ROBERTO SASSI

15:30 - 16:00

L'allenamento in quota per gli Sport di potenza.

MATTEO ARTINA

16:00 - 16:10

Pausa caffè

16:10 - 17:10

Discussione e Conclusioni

17:10

Chiusura dei lavori



RELATORI

CARLO MORNATI

Segretario Generale del CONI e Responsabile Ufficio Sport

ALESSIO PALOMBI

Responsabile Preparazione Olimpica - CONI

ALESSANDRO PEZZOLI

Ricercatore e professore universitario presso l'Università e il Politecnico di Torino. Esperto di Meteorologia Applicata allo Sport

STEFANO RIGHETTI

Cardiologo Ospedale San Gerardo Monza, consulente FIDAL e FISJ, Équipe Enervit

ANTONIO LA TORRE

Docente universitario-professore associato in metodi e didattiche delle attività sportive presso l'Università di Milano. Direttore Tecnico FIDAL

MARCO DE ANGELIS

Medico dello sport. Prof. Ass. Università dell'Aquila, dipartimento Scienze Cliniche Applicate e Biotecnologie, Corso di Laurea in Scienze Motorie

CESARE BUTINI

Direttore Tecnico della Nazionale di Nuoto

ROBERTO SASSI

Preparatore fisico. Consulente FC Inter. Per 11 anni responsabile prima del 'Training check' e poi dello 'Sport science' della Juventus.

MATTEO ARTINA

Preparatore fisico e fisioterapista con la Nazionale di Snowboard Alpino. In passato con Goggia e Moioli (Ori Olimpici).

MARCO VILLA

Commissario Tecnico Pista maschile e femminile