

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	Aquagranda 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 FIS
ANTONIO LA TORRE	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.
MATTEO ARTINA	Preparatore fisico e fisioterapista con la Nazionale di Snowboard Alpino.
MARCO VILLA	Commissario Tecnico Ciclismo su pista