

## Allenare la Resistenza

### Secondo Seminario Tecnico

**Roma, mercoledì 25 marzo 2015**

**Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti - Aula Magna**

ore 08.30-09.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
ore 09.00-09.15	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport	<b>Rossana Ciuffetti</b>
ore 09.15-09.30	Introduzione ai temi del Seminario	<b>Alfio Giomi</b>
ore 09.30-09.45	Presentazione del Seminario	<b>Massimo Magnani Dino Ponchio</b>
ore 09.45-10.30	Il modello fisiologico "tradizionale" delle discipline di Endurance	<b>Antonio La Torre</b>
ore 10.30-12.00	I limiti della resistenza umana: muscoli o cervello?	<b>Samuele Marcora</b>
ore 12.00-13.00	Dibattito	
ore 13.00-14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
ore 14.00-14.45	Strategie innovative per il miglioramento della resistenza umana: esempi applicativi	<b>Samuele Marcora</b>
ore 14.45-15.30	Prevenire l'overtraining: marker biofisiologici per la gestione del training	<b>Maria Francesca Piacentini</b>
ore 15.30-16.15	Resistenti o resilienti?	<b>Pietro Trabucchi</b>
ore 16.15-17.15	Tavola Rotonda	<b>Coordinatore: Antonio La Torre</b>
ore 17.15-17.30	Sintesi finale dei lavori, conclusione del Seminario e consegna degli attestati di partecipazione	

***Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori***

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
Alfio Giomi	<i>Presidente FIDAL</i>
Antonio La Torre	<i>Professore associato di Scienze Motorie Università degli Studi di Milano, docente Scuola dello Sport Coni Servizi Metodologia dell'Allenamento</i>
Massimo Magnani	<i>Direttore tecnico FIDAL</i>
Samuele Marcora	<i>Professore ordinario di Scienze Motorie Università di Kent</i>
Maria Francesca Piacentini	<i>Professore associato di Scienze Motorie Uniroma 4</i>
Dino Ponchio	<i>Direttore scientifico della Scuola Regionale dello Sport Veneto</i>
Pietro Trabucchi	<i>Psicologo dello Sport</i>