

# Il recupero nell'allenamento: il ruolo del sonno

30 settembre 2021

Microsoft Teams EDU della Scuola dello Sport

Programma		
14.00	Ingresso dei partecipanti in Microsoft Teams SdS	
14.15	Apertura del Seminario Saluto della Scuola dello Sport	<i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Claudio Mantovani</i>
14.30	Introduzione ai Lavori del Seminario	<i>Antonio La Torre</i>
14.45	Sonno e performance sportiva	<i>Jacopo Antonino Vitale</i>
15.30	Il concetto di recupero nell'allenamento moderno	<i>Carlo Castagna</i>
16.15-16.30	Intervallo	
16.30	Recupero, sonno e performance nel calcio d'élite	<i>Maurizio Fanchini</i>
17.15	<i>Tavola Rotonda sui temi del Seminario</i>	
17.45	Sintesi finale dei Lavori e Chiusura del Seminario	<i>Antonio La Torre</i>

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

<i>Rossana Ciuffetti</i>	Direttore Scuola dello Sport - Sport e salute SpA
<i>Claudio Mantovani</i>	Referente Area Tecnica Scuola dello Sport - Sport e salute SpA
<i>Antonio La Torre</i>	Direttore Tecnico FIDAL; Università degli Studi-Milano, docente Scuola dello Sport- Sport e salute SpA
<i>Jacopo Antonino Vitale</i>	Ricercatore e responsabile del Laboratorio del Movimento e Scienze dello Sport dell'IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi Milano - Preparatore atletico
<i>Carlo Castagna</i>	Responsabile Laboratorio di Metodologia e Biomeccanica Settore Tecnico FIGC, Università Tor Vergata-Roma, docente Scuola dello Sport - Sport e salute SpA
<i>Maurizio Fanchini</i>	Director Sport Science AS Roma; Università degli Studi di Verona