

IL JET LAG

Tecniche di intervento nelle alterazioni del ciclo sonno - veglia

Mercoledì 6 marzo 2019

Scuola dello Sport, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti - Roma

PROGRAMMA DEI LAVORI

9.00-9.30	Accoglienza, accredito dei partecipanti	
9.30-9.40	Saluti istituzionali e presentazione del Seminario	Rossana CIUFFETTI Fabio LUCIDI
9.40-11.00	Capire il Jet Lag: come funzionano i nostri orologi interni cosa succede quando non si accordano con quelli esterni	Fabio LUCIDI
11.00-12.30	Gestire il Jet Lag: strategie da adottare prima, durante e dopo il volo per arginare gli effetti del Jet Lag. Esemplificazioni sulla base di due differenti piani di volo	Dario FEGATELLI
12.30-13.30	Gestire il Jet Lag: l'approccio del nutrizionista sportivo	Giovanni SALVATORI
13.30-14.30	<i>Pausa pranzo</i>	
14.30-16.00	Il sonno degli atleti. Come funziona e come migliorarlo.	Alessandra DEVOTO
16.00-17.00	Tavola rotonda: I problemi specifici nella gestione del Jet Lag dal punto di vista degli atleti, degli allenatori, delle squadre. <u>Intervengono:</u> Sandro CAMPAGNA e Giovanni SIROVICH	Moderatore Fabio LUCIDI

Relatori

<i>Rossana Ciuffetti</i>	<i>Direttore della Scuola dello Sport</i>
<i>Fabio Lucidi</i>	<i>Professore Ordinario Università di Roma "Sapienza", Vice preside vicario Facoltà di Medicina e Psicologia</i>
<i>Dario Fegatelli</i>	<i>Psicologo, Tecnico Preparatore Mentale del Centro Sportivo Carabinieri, collaboratore del Servizio di Psicologia dello Sport dell'Università di Roma "Sapienza"</i>
<i>Giovanni Salvatori</i>	<i>Biologo nutrizionista, Dottore di Ricerca. Ha condotto ricerche presso Università Italiane e straniere e collabora come nutrizionista sportivo con Società e Federazioni sportive</i>
<i>Alessandra Devoto</i>	<i>Psicologa e psicoterapeuta, Dottore di Ricerca, Esperta Certificata di Medicina del sonno. Ha condotto ricerche presso Università Italiane e straniere e consulenze per i disturbi del sonno</i>
<i>Sandro Campagna</i>	<i>Allenatore della Nazionale Italiana Maschile di Pallanuoto</i>
<i>Giovanni Sirovich</i>	<i>Commissario tecnico della Nazionale Italiana di Sciabola</i>