

**7° CONVEGNO NAZIONALE TECNICO SCIENTIFICO FITRI**  
**LA CORRETTA GESTIONE DEL RECUPERO**  
**PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE**  
**Cesena, sede Technogym, 24 novembre 2018**

**PROGRAMMA**

**INTRODUZIONE**

<b>09.30 - 10.00</b>	Accredito dei partecipanti	Segreteria Organizzativa
<b>10.00 - 10.15</b>	Saluto del Presidente Federale	Luigi Bianchi
<b>10.15 - 10.30</b>	Introduzione al VII° Convegno Nazionale Fitri	Costantino Bertucelli

**PRIMA SESSIONE**

<b>10.30 - 11.15</b>	Il carico d'allenamento Il modello psicobiologico della prestazione di endurance.	<i>Joel Filliol</i>	Chairman <i>Alessandro Bottoni</i>
<b>11.15 - 11.45</b>	La fatica neuromuscolare: dai presupposti teorici alle implicazioni pratiche.	<i>Silvano Zanuso</i>	

**11.45 - 12.00** *Coffee break*

<b>12.00 - 12.45</b>	Overreaching e overtraining.	<i>Maria Francesca Piacentini</i>	Chairman <i>Alessandro Bottoni</i>
<b>12.45 - 13.15</b>	La respirazione: dalla performance al recupero.	<i>Mike Maric</i>	

**13.15 - 15.00** **Pausa Pranzo**

**SECONDA SESSIONE**

<b>15.00 - 16.00</b>	Il controllo del carico d'allenamento: cosa e come monitorare.	<i>Simone Porcelli</i>	Chairman <i>Costantino Bertucelli</i>
<b>16.00 - 16.30</b>	Sonno e performance nel Triathlon.	<i>Comitato Scientifico Dorelan</i>	
<b>16.30 - 17.00</b>	L'importanza dell'integrazione con BCAA + L-Alanina nello sportivo. Presentazione risultati studio clinico con Friliver Sport Performance.	<i>P. Sestili - M. Gervasi</i>	
<b>17.00 - 17.30</b>	Question Time. Conclusioni.		

**RELATORI e MODERATORI**

<b>Costantino Bertucelli</b>	Responsabile Settore Istruzione Tecnica Fitri Collabora con la Scuola dello Sport di Roma come docente di Coaching Sportivo. E' membro del coordinamento didattico del Settore Istruzione Tecnica Fitri
<b>Luigi Bianchi</b>	Presidente Federazione Italiana Triathlon
<b>Alessandro Bottoni</b>	Direttore Tecnico Giovanile Fitri e responsabile tecnico del CTF. Collabora con la Scuola dello Sport di Roma come docente di Metodologia dell'Allenamento. E' membro del coordinamento didattico del Settore Istruzione Tecnica Fitri.
<b>Joel Filliol</b>	Olympic Performance Director FITRI. Joel Filliol è riconosciuto a livello internazionale come uno degli allenatori di maggiore successo nel triathlon. Dai Giochi Olimpici, ai Campionati del Mondo elite attraverso le categorie Juniores, le distanze no-drafting e l'Ironman, Joel ha guidato atleti e Federazioni al successo mondiale ai più alti livelli.
<b>Marco Gervasi</b>	Assegnista di Ricerca presso l'Università degli studi di Urbino Carlo Bo Dottorato di Ricerca in Meccanismi Molecolari e Morfofunzionali applicati all'Esercizio Fisico. Principale interessi di ricerca: monitoraggio dell'allenamento e prevenzione del sovrallenamento, strategie di distribuzione dello sforzo in discipline di endurance, meccanismi della fatica centrale.
<b>Mike Maric</b>	Medico e docente all'Università di Pavia, nel 2004 è campione mondiale di apnea. Inizia la carriera di allenatore con l'intento di migliorare la performance sportiva attraverso la respirazione, diventa il riferimento per atleti di livello internazionale di nuoto, pallanuoto, ginnastica, scherma, karate, ciclismo, tra cui Federica Pellegrini, Filippo Magnini, Igor Cassina, Sara Cardin, e team come 7Bello, 7Rosa, Trek_Segafredo. Autore di pubblicazioni scientifiche e di "La scienza del respiro" edito da Vallardi.
<b>Maria Francesca Piacentini</b>	Professore Associato presso l'Università degli studi di Roma "Foro Italico". Dottorato di Ricerca in fisiologia dello sport presso la Vrije Universiteit Brussel e Master presso l'University of California Berkeley. Membro del comitato scientifico dello European College of Sports Science. Principale interessi di ricerca: monitoraggio dell'allenamento e prevenzione del sovrallenamento, strategie di distribuzione dello sforzo in discipline di endurance e ultraendurance, meccanismi della fatica centrale.
<b>Simone Porcelli</b>	Dopo la specializzazione in Medicina dello Sport, svolge un Dottorato di ricerca in Scienze Biomediche e Biotecnologiche presso l'Università di Udine. Dal 2015 è ricercatore presso l'istituto di Bioimmagini e Fisiologia Molecolare del CNR. E' membro della commissione medica presso FISU. I suoi interessi nel campo della ricerca includono la fisiologia dell'esercizio e del metabolismo energetico. E' coautore di 32 pubblicazioni ISI
<b>Piero Sestili</b>	Professore Associato in Farmacologia presso l'Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo". Membro del Collegio dei Docenti del Dottorato di Ricerca in Scienze della Vita, Salute e Biotecnologie. Socio SIF. Principale interessi di ricerca: studio di sostanze di derivazione naturali di interesse nutraceutico, salutistico e sportivo.
<b>Silvano Zanuso</b>	Master of Science (MSc) in Exercise Physiology (Manchester Metropolitan University) e Ph.D in Clinical Exercise Physiology (Universidad Europea de Madrid). E' Research & Communication Manager di Technogym (ITA) e Visiting Professor in Clinical Exercise Science presso la Coventry University (UK). Per Technogym supporta gli ingegneri nello sviluppo di attrezzature e soluzioni innovative per il wellness. Impegnato nella divulgazione dei benefici dell'attività fisica, pubblica su riviste scientifiche. E' speaker worldwide su temi della salute e dello sport.