

Con la collaborazione di:



Famiglia Cooperativa Val di Fassa sc
Strada de Sen Jan, 10 - 38036 Pozza di Fassa (TN)
Tel. 0462-761211 Fax. 0462-764858
www.fassacoop.it info@fassacoop.it



CONSORZIO IMPIANTI A FUNE
VAL DI FASSA E CAREZZA

**VAL DI FIEMME
OBereggen**
OLTRE 100 KM DI PISTE

Con il patrocinio di:



Comune di Predazzo



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

Segreteria scientifica:

CeRiSM

Via Matteo Del Ben, 5/B

38068 Rovereto (TN)

Tel. 0464.483511

e-mail: cerism@ateneo.univr.it

Segreteria organizzativa:

Gruppo Sciatori Fiamme Gialle

Via Alle Coste, 14

38037 Predazzo (TN)

Tel. 0462.501483

e-mail: grupposciatori@fiammegialle.org

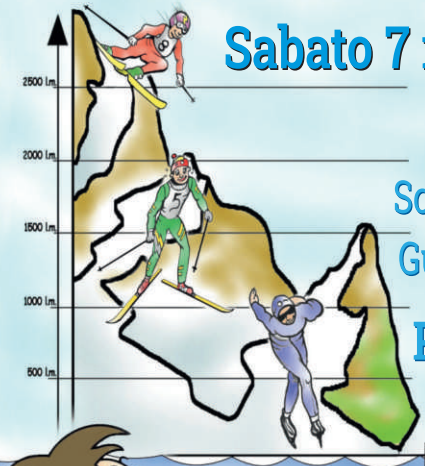
Gruppo Sciatori Fiamme Gialle



Giovani, Sport e Montagna

12° Convegno Nazionale di Formazione

"ALLENARSI IN QUOTA: SCIENZA E PRATICA"



**Sabato 7 maggio 2022
ore 08:00**

Scuola Alpina della
Guardia di Finanza

Predazzo (TN)

L'iscrizione al convegno
è gratuita previa registrazione,
entro mercoledì 4 maggio, sul sito
convegnofiammegialle.altervista.org

Relatori e moderatori:

Carlo Capelli

Docente di fisiologia dell'esercizio, Università di Verona

Rossana Ciuffetti

Direttore Scuola dello Sport di Sport e Salute

Annalisa Cogo

Responsabile centro studi montagna Misurina

Marco De Angelis

Docente di metodologia dell'allenamento, Università L'Aquila

Alessandro Fornasiero

Ricercatore in scienze dello sport, CeRiSM, Università di Verona

Stefano Lazzar

Docente di scienze motorie, Università di Udine

Aldo Savoldelli

Ricercatore in scienze dello sport, CeRiSM, Università di Verona

Federico Schena

Direttore CERiSM, Università di Verona

Fulvio Scola

Tecnico Fiamme Gialle

Gianluca Vernillo

Docente di Scienze motorie, Università di Milano

Jacopo Vitale

Responsabile LaMSS, IRCCS Istituto Ortopedico Galeazzi, Milano

Precedenti edizioni:

Anno 2009

I giovani e lo sport della montagna

Anno 2010

Valorizzare il talento nello sport di oggi

Anno 2011

Impariamo a fare sport: dall'alfabeto motorio al campo di gara

Anno 2012

Divertimento, soddisfazione, risultato: 3 parole chiave del "successo" nello sport giovanile

Anno 2013

La valutazione negli sport della montagna: tra prassi consolidate e nuove frontiere

Anno 2014

Il futuro dello sport giovanile tra specializzazione precoce e competenze trasversali

Anno 2015

Carichi di allenamento e recupero. Un equilibrio critico per l'élite e per l'età giovanile

Anno 2016

La maturazione sportiva del giovane atleta: quando il talento non basta

Anno 2018

Lo sport femminile: il genere fa la differenza?

Anno 2019

La psicologia può... Contributi della psicologia agli sport della montagna

Anno 2021

La tecnologia corre veloce... e lo sport precede o insegue? (Convegno a distanza su Zoom)

PROGRAMMA

- 08:00 **Registrazione**
- 08:45 **Saluti di benvenuto**
Comandante del Centro Sportivo della G. di F. Gen.B. Flavio Aniello
Comandante della Scuola Alpina della G. di F. Col. Sergio Giovanni Lancerin
- 09:00 **COSA SAPPIAMO GIÀ DELL'ALLENAMENTO IN QUOTA**
Limiti fisiologici del training in quota Carlo Capelli
Evoluzione del training in quota: dalla ricerca alle applicazioni Federico Schena
Moderatore: Rossana Ciuffetti
- 10:00 **ALLENARSI IN QUOTA: PROBLEMI APERTI 1**
Effetti della quota sulla fatica Carlo Capelli
Indicatori e predittori di un buon allenamento in quota Gianluca Vernillo
Effetti della variazione rapida di quota sulla prestazione Alessandro Fornasiero
Il recupero nel training in quota Jacopo Vitale
- 11:15 **Pausa caffè**
- 11:30 **ALLENARSI IN QUOTA: PROBLEMI APERTI 2**
Carico di lavoro in quota: aggiustamenti qualitativi e/o quantitativi Moderatore: Federico Schena
Alimentazione e quota Fulvio Scola
Percezione della fatica in quota Marco De Angelis
Effetti della quota a livello giovanile Stefano Lazzar
Annalisa Cogo
- 13:15 **Pausa pranzo**
- 14:15 **TAVOLA ROTONDA**
L'allenamento in quota negli sport di durata: esperienze a confronto Moderatori: Federico Schena - Rossana Ciuffetti
Antonio La Torre Direttore Tecnico FIDAL
Dario Broccardo Tecnico Team Pro Cofidis
Cesare Butini Direttore tecnico FIN
Alfred Stauder Direttore Tecnico sci di fondo FISJ
- 15:45 **DOMANDE E CONFRONTO CON I PARTECIPANTI**
- 16:30 **Chiusura lavori**