

ALLENAMENTO, RECUPERO E PERFORMANCE: NUOVI APPROCCI METODOLOGICI

LUNEDÌ 24 MARZO 2025

DALLE 8.00 ALLE 13.30

JUST HOTEL LOMAZZO - Via Ceresio 49 - Lomazzo (CO)

PROGRAMMA

8.00 Registrazione dei partecipanti
8.45 Apertura dei lavori
Claudio Pecci, Veronica Squinzi, Marco Squinzi, Mauro Vitiello

PRIMA SESSIONE

modera **Ermanno Rampinini** - Centro Ricerche Mapei Sport, Olgiate Olona, Italia

9.10 **Allenamento della forza per ciclisti su strada**
Nicola Maffioletti - Lidl-Trek, Denze, Belgium e Human Performance Lab, Schulthess Clinic, Zurich, Switzerland

9.40 **Omega-3 negli sportivi per la salute, l'allenamento e la prestazione: a che punto siamo?**
Luca Mondazzi - Centro Ricerche Mapei Sport, Olgiate Olona, Italia

10.10 **Dalla sala operatoria al salto triplo delle Olimpiadi di Parigi 2024**
Giacomo Zanon - Sport Medicine Habilita Healthcare and Robotics, Fara Novarese, Italia
Federico Donghi - Centro Ricerche Mapei Sport, Olgiate Olona, Italia

10.40 **La performance nello sci alpino: prerequisiti, preparazione fisica e riatletizzazione.**
Matteo Artina - Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano, Italia e Red Bull Athlete Performance Center

11.10 **Discussione**

11.20 **Coffee break**

SECONDA SESSIONE

modera **Andrea Morelli** - Centro Ricerche Mapei Sport, Olgiate Olona, Italia

11.45 **Presentazione 10° assegno di ricerca "Aldo Sassi"**
Paola Vago - Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano, Italia
Andrea Bosio - Centro Ricerche Mapei Sport, Olgiate Olona, Italia

11.55 **Allenamento in pista e fatica muscolare nello sci alpino**
Andrea Bosio - Centro Ricerche Mapei Sport, Olgiate Olona, Italia

12.05 **Asimmetrie e cambi di direzione nel calcio**
Mattia Frigerio - Centro Ricerche Mapei Sport, Olgiate Olona, Italia

12.35 **Discussione**

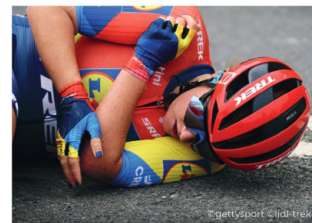
TAVOLA ROTONDA

modera **Sara Benci** - giornalista Sky Sport

12.45 **Oltre l'infortunio: resilienza e ripresa della carriera**
Veronica Squinzi, Fabio Grosso, Filippo Romagna, Cecilia Prugna, Francesco Magnanelli, Simone Consonni, Gaia Realini, Andrea Panzeri

13.30 **Saluti e chiusura lavori**

**PRESENTAZIONE
10° ASSEGNO DI RICERCA
ALDO SASSI PER LAUREATI
IN SCIENZE MOTORIE**



L'iscrizione è gratuita
ma obbligatoria
inviando una mail a
segreteria@mapeisport.it