

# La fatica negli sport di montagna: allenamento, approccio mentale e overtraining

MILANO, Palazzo CONI sala A – 23 luglio 2016

Con la collaborazione del Corpo Forestale dello Stato



La Scuola Regionale dello Sport con i Comitati Regionali di FISI e FIDAL organizza un convegno rivolto agli operatori del mondo sportivo per approfondire le problematiche legate alla preparazione mentale e ai rischi dell'overtraining negli sport in ambiente montano. Le tematiche verranno sviluppate attraverso relazioni, lavori di gruppo e testimonianze



## DESTINATARI

Tecnici di tutte le discipline sportive, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, preparatori fisici, atleti.

In collaborazione con il Centro Studi e Ricerche della FIDAL, il convegno è valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi** per tecnici di atletica leggera

## ISCRIZIONI

Entro il **15 luglio**, registrandosi sul sito della SRdS <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>

## SEDE e CONTATTI

**23 luglio 2016 dalle 9.00 alle 18.00** – Sala "A" Palazzo CONI, via Piranesi 46 MILANO

Scuola Regionale dello Sport 02/733611 [srdslombardia@coni.it](mailto:srdslombardia@coni.it)

## PROGRAMMA

08.45 – 09.15 **accredito partecipanti**

09.15 – 09.30 **saluti istituzionali** : Oreste Perri (Presidente CONI Lombardia), Cesare Beltrami (Direttore SRdS Lombardia), Antonio Rossi (Assessore allo Sport Regione Lombardia), Flavio Roda (Presidente FISI), Maria Grazia Vanni (Presidente FIDAL Lombardia), Franco Zecchini (Presidente FISI Alpi Centrali)

09.30 – 10.15 **Metodologia d'allenamento e periodizzazione delle discipline di endurance** – Antonio La Torre

10.15 – 11.00 **Allenare abilità mentali e "resilienza" nei giovani atleti: il ruolo degli allenatori** – Francesca Vitali

11.00 – 11.15 Coffee break

11.15 – 12.00 **Overtraining: definizioni, sintomatologia; come prevenirlo: mezzi e metodi** – Antonio La Torre

12.00 – 12.30 **Il controllo del carico interno (RPE, POMS, TRQ, VAS): teoria e pratica** – Matteo Bonato

12.30 – 13.00 **Dibattito**

13.00 – 14.30 Pausa pranzo

14.30 – 15.30 **Lavori di gruppo: esemplificazioni applicative di microcicli di lavoro e del controllo dell'allenamento** – Matteo Bonato

16.30 – 17.00 **testimonianze e interventi di atleti e tecnici**

17.00 – 18.00 **Dibattito chiusura lavori**

**Coordinatori:** Renato Pasini (FISI), Paolo Germanetto (FIDAL)

**Moderatore:** Alessandro Vanoi (Vice - Presidente CR CONI Lombardia e FISI Comitato Alpi Centrali)