

# NAL

## MEETING2011

Incontro di formazione per gli atleti e tecnici del nuoto di fondo, master amatori ed agonisti, su alimentazione, ricerca, allenamento e psicologia dello sportivo.

SABATO 29 GENNAIO 2011

Casa dei Donatori del Sangue, Sala "Cesare Cesari"  
VIA DELL'OSPEDALE 20 - BOLOGNA

## PROGRAMMA

PROGRAMMA IN PROGRESS  
VISITA IL SITO PER RESTARE AGGIORNATO

### Moderatori

Alessandro Pilati, Presidente ASD NAL  
Andrea SAPONE, Ricercatore di Farmacologia  
dell'Università di Bologna

Utilizzare gli integratori, quando e perché  
Virgilio Ottaviani, Responsabile Scientifico  
EthicSport Italia

Massimo consumo di ossigeno e  
supercompensazione glicemica  
Giovanni Posabella, Specialista Medicina dello  
Sport, Omotossicologia e Medicina Biologica

Biomeccanica ed energetica del nuoto e  
Studi sulla propulsione e sulla efficienza  
propulsiva  
Giorgio Gatta, Ricercatore della Facoltà di  
Scienze Motorie dell'Università di Bologna

Domande & risposte con i relatori  
Giovanni Posabella, Giorgio Gatta, Virgilio  
Ottaviani

Tavola rotonda su "integrazione e come  
monitorare la condizione fisica"  
Giovanni Posabella, Giorgio Gatta, Virgilio  
Ottaviani

Il nuoto in acque libere visto dai "principi"  
Franco Lo Cascio, Marco Paghi, Vittorio De  
Salsi (Atleti Storici del Nuoto in Acque Libere)

Il successo internazionale del nuoto azzurro e  
specializzazione alle acque libere del nuoto  
giovanile  
Giovanni Pistelli

Allenamento e periodizzazione in rapporto agli  
obiettivi ed Allenamento nel periodo gare  
Fabio Cuzzani, Tecnico CN UISP Bologna

Domande & risposte con i relatori Fabio  
Cuzzani, Giovanni Pistelli

Tavola rotonda su "gestire e prevenire  
l'overtraining" e "psicologia alla gara"  
Fabio Cuzzani, Giovanni Pistelli

Donazione di sangue e attività sportiva  
Prof. Florio Ghinelli

Il nuoto in acque libere tra ricerca scientifica e  
metodologia. Come puntare a nuove  
performance  
Gian Mario Migliaccio

# CONFERENZA



Con il patrocinio del  
COMUNE DI BOLOGNA

in collaborazione con



## ISCRIZIONI

<http://meeting.nuotoacquelibere.com>

(CONFERENZA, ACCESSO ALL'AREA ONLINE, PRANZO E COFFEE BREAK)  
70 euro intero / 60 euro soci UISP, AVIS, FIN, FITRI, FIMS, universitari  
45 euro soci ASD NAL

PER MAGGIORI INFORMAZIONI: 348.25.40.423 [meeting@nuotoacquelibere.com](mailto:meeting@nuotoacquelibere.com)