



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

LA COSTRUZIONE DI UNA PERFORMANCE: UNA PROPOSTA SCIENTIFICO – MATEMATICA
11 APRILE 2026

Conduttore: Matteo Cortesi

Programma:

Orario	Argomento	Docente
8.30 – 8.45	Accredito	
8.45 – 9.00	Saluti Presidente CR / Coordinatore Regionale SIT	
9.00 – 9.45	Presentazione di modello per Individuazione tempi di gara	Vincenzo Savelli
9.45 – 10.45	Allenamento in altura: scopi e benefici	Marco Bonifazi
10.45 – 11.15	<i>Coffee break</i>	
11.15 – 12.30	Modello di individuazione delle andature di allenamento per i differenti sistemi energetici	Marco Bonifazi
12.30 – 13.30	La costruzione di un oro mondiale	Cesare Casella

Elenco docenti:

	Qualifica
Marco Bonifazi	Professore associato dell'Università degli Studi di Siena Coordinatore Tecnico Scientifico Squadre Nazionali FIN
Cesare Casella	Allenatore Capo Nuoto – Tecnico centro federale – Staff Fin
Matteo Cortesi	Docente Nazionale Fin SNAQ – Professore associato in Scienze dello Sport presso Università di Bologna
Francesco Ravenna	Allenatore Capo Nuoto – Docente Regionale SNaQ - Coordinatore Regionale SIT Emilia-Romagna
Vincenzo Savelli	Allenatore Capo Nuoto - Docente Regionale SNaQ
Pietro Speciali	Allenatore Capo Nuoto – Docente Regionale SNaQ - Presidente Fin Emilia-Romagna

Via Dei Trattati Comunitari Europei, 7 40127 – Bologna -
tel. 051\521300 – fax 051\522125 e-mail:
cremiliaromagna@federnuoto.it