

ANTONIO LA TORRE

Università degli Studi di Milano

Antonio La Torre è laureato in “Scienze e Tecniche delle Attività Sportive” presso l’Università di Dijon-Borgogna (Francia)

E’ Professore Associato SSD M-EDF/02 presso la Scuola di Scienze Motorie (dal 2002)
Docente di Teoria e Metodologia dell’Allenamento degli Sport Individuali e Discipline Atletiche, di Metodi di Valutazione delle Capacità Motorie, di Periodizzazione dell’Allenamento degli Sport Individuali e di Principi di Base di Teoria dell’Allenamento presso la Scuola di scienze Motorie, Università degli Studi di Milano.

E’ Docente di Metodologia dell’Allenamento presso la “Scuola dello Sport” - SDS nazionale-CONI

Vice-Presidente della SISMES (Società Italiana di Scienze Motorie e Sportive)

Senior Lecturer IAAF (International Association of Athletics Federations)

Supporto tecnico-scientifico per gli atleti di èlite FIDAL, Mezzofondo Prolungato, Maratona e Marcia- Autore del libro “Allenare per vincere” - 2017

Allenatore personale di Ivano Brugnetti, Campione Olimpico ad Atene 2004, 20 k marcia, Campione Mondiale 50k marcia, Siviglia 1999.

Autore di oltre 70 pubblicazioni scientifiche su riviste peer-reviewed nonché revisore di articoli per numerose riviste scientifiche internazionali.

I suoi lavori scientifici vertono principalmente sulle diverse metodologie di allenamento per lo sviluppo delle performances sportive (HIIT, allenamento in quota, allenamento degli aspetti neuromuscolari nelle discipline di resistenza) e su come bilanciare allenamento & recupero (effetti delle diverse tipologie di allenamento sul cronotipo, sonno & recupero, sonno e HRV).