

L'allenamento intermittente ad alta intensità (HIIT) nello sport di élite, nel fitness e nello sport-terapia

Sport e trapianti

Ancona, 21 ottobre 2017

L'incontro si svolgerà presso la **Sala Riunioni del Comitato Regionale CONI Marche**, Strada Prov.le Cameranense c/o PalaRossini, 60129 Varano di Ancona.

Programma

Ore 8.30	Accredito partecipanti
Ore 9.00	L'allenamento intermittente ad alta intensità nell'atleta di alto livello – Prof. C. Castagna
Ore 9.45	L'allenamento intermittente ad alta intensità nel mondo del fitness – Prof. S. Zanuso
Ore 10.15	L'allenamento intermittente ad alta intensità nella prescrizione dell'esercizio fisico: azzardo o nuova possibilità? - Dott. D. Gambarara
Ore 10.45	Coffee break
Ore 11.00	Sport e trapianti, aspetti medici – Dott. G. Sella
Ore 11.45	Sport e trapianti, aspetti tecnico sportivi – Dott.ssa V. Totti
Ore 12.30	Dibattito
Ore 13.00	Termine dei lavori e consegna degli attestati

Relatori:

Prof. Carlo Castagna – Università di Roma Tor Vergata, corso di laurea in Scienze motorie; Laboratorio di metodologia e biomeccanica applicata al calcio, Settore tecnico FIGC., Coverciano (Firenze)

Prof. Silvano Zanuso – Technogym Scientific Communication & Research manager, Visiting Professor in Clinical Exercise, University of Coventry

Dott. Danilo Gambarara – Referente Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività fisica Rimini Ausl Romagna, Referente di Area Biomedica della Scuola regionale dello Sport delle Marche CONI

Dott. Gianluigi Sella – Responsabile dell' UO Medicina dello Sport e Promozione dell'Attività Fisica Ravenna Ausl Romagna

Dott.ssa Valentina Totti – Specialista in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, Centro Riferimento Trapianti Emilia Romagna – ANED Sport – DIBINEM, Università di Bologna

Finalità: L'allenamento intermittente ad alta intensità (HIIT) fin dalla sua comparsa alla fine del secolo scorso, ha suscitato dibattiti e controversie sulla reale efficacia anche rispetto all'allenamento "tradizionale".

Mentre all'inizio, per le sue caratteristiche di intensità e difficoltà, era praticato quasi esclusivamente da atleti ad alto livello prestativo, l'HIIT con il tempo è stato adattato e utilizzato da atleti amatoriali ed anche nel mondo del fitness. Negli ultimissimi anni un corposo e qualificato numero di lavori scientifici ne ha dimostrato l'efficacia anche come strumento di prescrizione dell'esercizio fisico nelle patologie cardiovascolari e metaboliche.

Le relazioni di questo incontro tratteranno quindi tutti questi aspetti e saranno seguite da una doppia relazione sugli aspetti medici e tecnico-sportivi dell'attività fisica e dello sport negli individui che sono stati sottoposti a trapianto di organo.

I trapiantati possono recuperare una buona qualità di vita e da sempre l'attività sportiva, anche agonistica di buon livello, rappresenta non solo un percorso di recupero e benessere, ma anche un mezzo per testimoniare l'efficacia del trapianto.

Destinatari: Il corso è rivolto a tecnici sportivi, medici, preparatori fisici, allenatori, atleti, dirigenti sportivi, insegnanti, laureati e studenti in scienze motorie, diplomati ISEF.

Modalità di iscrizione: Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare la scheda di iscrizione presente online all'interno del corso/convegno/seminario oppure iscriversi tramite mail all'indirizzo srdsmarche@coni.it.

Clicca qui per accedere alla pagina: <http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

Quota di iscrizione: L'iscrizione è gratuita.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

