

“ALLENARE IL RECUPERO: METODI E MEZZI PER FAVORIRE UNA CORRETTA RIGENERAZIONE”

Ancona, sabato 24 gennaio 2015 – ore 8.00

Finalità: E' noto, ma non chiaro per tutti, che l'effetto del carico di allenamento si sviluppa durante il recupero, quindi l'incontro vuole far capire come sia importante prendere in considerazione non solo il carico di allenamento, ma anche il recupero; e come l'incremento della prestazione sia più efficace se si applicano metodi e misure di ristabilimento.

In tal senso assumono un ruolo importante per la prestazione non solo il tapering, ma anche il recupero attivo e passivo per la rigenerazione.

L'obiettivo è quello di fornire utili indicazioni per una corretta gestione dei carichi di allenamento e le migliori procedure per il recupero post allenamento e/o gare, anche sotto l'aspetto psicologico.

Destinatari: Il corso è rivolto a Tecnici federali, preparatori fisici, laureati in scienze motorie, diplomati Isef.

Sede: Sala Riunioni Comitato Regionale CONI Marche c/o PalaRossini Strada Prov.le Cameranense 60129 Varano di Ancona.

Data: 24 gennaio 2015

Relatori:

Prof. Jean-Claude Chatard – Professeur de Médecine du Sport et de Physiologie de l'Exercice

Prof. Renato Manno – Dirigente CONI, coordinatore formazione Scuola dello Sport

Prof. Umberto Manili - Psicologo dello Sport, coordinatore del settore di Psicologia dello Sport, IMSS, Roma

Programma

- | | |
|-----------|--|
| Ore 8.00 | Accredito dei partecipanti |
| Ore 8.30 | Introduzione al corso a cura del Prof. Renato Manno |
| Ore 8.50 | La pianificazione dell'allenamento: i carichi e la fatica muscolare (Prof. J.C. Chatard) |
| Ore 10.00 | Pausa |
| Ore 10.15 | Il recupero: mezzi e metodi (attivo, passivo, alimentazione, sostanze lecite ed illecite ed altri mezzi) (Prof. J.C. Chatard) |
| Ore 12.00 | Aspetti psicologici dello stress e del recupero (Dott. U. Manili) |
| Ore 13.30 | Termine dei lavori e consegna degli attestati |

La partecipazione al corso prevede un diritto di segreteria di €15,00 che può essere corrisposto al momento dell'accredito. Il diritto di segreteria è finalizzato a parziale copertura delle spese per l'acquisto di materiale didattico, pertanto si prega di disdire l'iscrizione al corso nel caso di rinuncia.

Le iscrizioni dovranno essere effettuate *on line* tramite il sito internet <http://www.marche.coni.it> o inviate a mezzo mail srdsmarche@coni.it o via fax allo 06.32723510 **22 gennaio 2015**.