



La sfida della massima prestazione richiede una pratica razionale, individualizzata e della massima qualità ed intensità. Per un processo virtuoso il recupero è la fase di “riscossione” del lavoro svolto. In condizioni particolari l’atleta, per spinte personali, per condizioni incidentali, per eventi non strettamente legati all’allenamento può indebolire la sua capacità di risposta e cadere in una situazione di disagio transitorio o di più lungo periodo. Tali fasi definibili overreaching e overtraining, vanno riconosciute e gestite in modo preventive e tempest.

#### **CONTENUTI**

- Concerto di overtraining e overreaching
- La prevenzione dell’overtraining: modelli applicativi
- La diagnosi dell’overtraining limiti e possibilità
- La dimensione fisiopatologica dell’overtraining
- Il ruolo del recupero
- Le diverse modalità del recupero
- Il biofeedback nell’overtraining
- Rischio e prevenzione degli infortuni dell’apparato locomotore nell’overtraining

Queste tematiche verranno affrontate durante la giornata di lavoro con esperti di settore, ed in particolar modo tra i relatori saranno presenti Romain Meusen, Capo Dipartimento di Fisiologia Umana presso la Libera Università di Bruxelles, Segretario Generale dell’European College of Sport Science (ECSS). Ha coordinato il gruppo di lavoro dell’ECSS su “Prevenzione, Diagnosi e Trattamento della Sindrome da Overtraining”. e Francois Bieuzen, PhD “Human Movement Science” – Université du Sud Toulon-Var, Francia, Coordinatore degli esperti sui processi di recupero e di monitoraggio del carico di allenamento presso L’Institut National du Sport, de l’Expertise et de la Performance (INSEP) di Parigi.

[Visualizza il programma](#)

#### **DESTINATARI**

Il Seminario è aperto a tutti ed è particolarmente rivolto a Tecnici di interesse federale, Direttori Sportivi, allenatori e preparatori fisici impegnati in attività agonistica di alto livello, preparatori atletici, Docenti delle Scuole Regionali di Sport, studenti in Scienze Motorie e specializzandi in Medicina dello Sport, specialisti di settore.

#### **DOVE**

Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”, Largo G. Onesti 1, ROMA

**INFORMAZIONI**

Tel: 06/3272.9194

E-mail: [sds\\_catalogo@coni.it](mailto:sds_catalogo@coni.it)

**QUANDO**

4 aprile 2016

**QUOTA**

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

**SCONTI E CONVENZIONI**

€ 135 + € 2 (bollo amministrativo): Società Sportive iscritte al Registro Coni e Community SdS, specialisti e studenti di settore;

€ 75 + € 2 (bollo amministrativo): Tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in Uniforme, laureati e studenti in Scienze Motorie o diplomati Isef.

**CREDITI FORMATIVI**

Secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione Permanente, la Scuola dello Sport riconosce al Seminario dei Crediti Formativi che saranno quantificati da ciascuna Federazione di appartenenza.

**MODALITÀ DI ISCRIZIONE**

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **giovedì 31 marzo**. Dopo aver effettuato la registrazione sul sito della Scuola dello Sport, compilare il modulo online presente all'interno della scheda del corso.

Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico.

L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a [sds\\_catalogo@coni.it](mailto:sds_catalogo@coni.it) della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in Uniforme; Scuole Regionali dello Sport) o del certificato di iscrizione o di Laurea in Scienze Motorie.

**CODICE SEMINARIO**

B1-10-16