

Invito al Seminario

“Fatica e Recupero”

Roma, 27 febbraio 2009

Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti” – Aula Magna

Programma		
09.30	Saluti di benvenuti e apertura dei lavori	
10.00 - 10.20	Meccanismi alla base della fatica acuta	Antonio Gianfelici
10.20 - 11.20	Recupero: Fisiologia ed efficacia	Shona Halson
11.20 – 11.40	<i>Intervallo</i>	
11.40 – 13.00	Recupero: Aspetti Pratici	Shona Halson
13.00 - 14.30	<i>Pausa pranzo</i>	
14.30 - 15.40	Sovrallenamento: riconoscerlo ed evitarlo	Shona Halson
15.40 – 16.00	Nutrizione e Recupero	Pierluigi Fiorella
16.00 – 16.20	Valutazione e monitoraggio di Fatica e Recupero: Aspetti Psicologici	Maddalena Ferrari
16.20 – 16.40	<i>Intervallo</i>	
16.40 – 18.30	Discussione e conclusione del Seminario	

Note biografiche degli Esperti partecipanti ai lavori

Shona Halson



Ricercatrice Scientifica, è una esperta in materia di Affaticamento e Recupero presso l’Australian Institute of Sport, dove esercita il suo ruolo sia come ricercatrice che come consulente per gli atleti di élite. Shona Halson ha completato il suo dottorato di ricerca presso la Queensland University of Technology e presso l’Università di Birmingham nel Regno Unito. Le sue precedenti ricerche si sono concentrate sui meccanismi di sovrallenamento, prendendo in esame una molteplicità di cause, tra queste le alterazioni ormonali e neuronali, l’esaurimento del glicogeno, i disturbi dell’umore e la performance. Le sue attuali ricerche si concentrano sullo studio delle diverse strategie per migliorare il recupero ed incrementare le prestazioni negli atleti di élite. Le sono stati conferiti riconoscimenti dall’American College of Sports Medicine e dallo European Journal of Sport Science Young Investigator.

Maddalena Ferrari

Psicologa, Specialista in Psicologia dello Sport e Psicologia del Lavoro

Pierluigi Fiorella

Medico, Specialista in Medicina dello Sport, collaboratore di numerose Federazioni Sportive Nazionali, Responsabile Sanitario Nazionale della Federazione Italiana di Atletica Leggera

Antonio Gianfelici

Medico, Specialista in Medicina dello Sport, collaboratore dell’Istituto di Medicina e Scienza dello Sport, Medico Federale del Badminton, Responsabile Sanitario Nazionale del Triathlon

Contenuti del Seminario

- Meccanismi fisiologici alla base della fatica
- Programmi di recupero mirati al miglioramento della prestazione
- Aspetti nutrizionali e psicologici