

Lezione di approfondimento: L'utilità della HRV in ambito sportivo

Modalità

Asincrona

Crediti ECM

Nessuno

Costo

- Lezione di approfondimento: 29,00 € + IVA

Descrizione della lezione di approfondimento

La lezione approfondirà l'utilità della misurazione della HRV nella pratica sportiva, esaminando le sue relazioni con lo stato psicofisico dell'atleta, i livelli di fitness e di performance. Verrà inoltre proposto un approccio per personalizzare il carico di allenamento quotidiano basandosi sui valori della HRV.

Requisiti per partecipare

È necessario aver frequentato il corso base "Heart Rate Variability – Dalle evidenze scientifiche all'applicazione pratica".

La lezione è rivolta principalmente alle figure che lavorano in ambito sportivo, risultando utile sia a coloro che hanno a che fare con la preparazione e il training degli atleti, come allenatori e personal trainer, sia a coloro che gestiscono l'atleta dal punto di vista della salute, come medici sportivi e fisioterapisti.

Finalità e obiettivi

L'obiettivo della lezione di approfondimento è fornire alle figure che hanno a che fare con atleti una conoscenza approfondita dei meccanismi autonomici coinvolti nell'esercizio fisico e gli strumenti necessari per utilizzare la misurazione della HRV "sul campo". Particolare attenzione sarà rivolta alle relazioni tra HRV, stato psicofisico dell'atleta, performance e overtraining. Da un punto di vista pratico sarà inoltre proposto un approccio per utilizzare la HRV nella decisione dei carichi di allenamento degli atleti.



Elementi distintivi e innovativi

La lezione mira a illustrare le più recenti evidenze che dimostrano l'utilità della misurazione della HRV in ambito sportivo. All'interno della lezione verranno mostrati i vantaggi e i limiti di questo approccio, approfondendo anche aspetti pratici come le modalità di misurazione sul campo.

Presentazione dei docenti (mini CV)

Alessandro Casini

- Laureato in Fisioterapia nel 2011 e diplomato in Osteopatia nel 2017 a pieni voti, oltre a svolgere la professione ambulatoriale sul territorio fiorentino, dal 2017 si occupa di Heart Rate Variability (HRV), sia nel campo della formazione che della ricerca, e delle sue applicazioni pratiche. Nel 2020 ha pubblicato, insieme ad altri colleghi del gruppo di ricerca di C.O.M.E. Collaboration, un articolo sulla rivista *Frontiers in Neuroscience* inerente all'utilizzo dell'HRV in terapia intensiva neonatale (TIN). Si occupa inoltre dei progetti di clinica, ricerca e formazione sulla HRV che vengono portati avanti presso il Centro di Medicina Osteopatica (CMO) di Firenze.

Programma dettagliato della lezione di approfondimento

La lezione di approfondimento dura 1 ora, 13 minuti e 1 secondo.

1. L'utilizzo della HRV in ambito sportivo (1:13:01)
 - 1^ Parte (26:32):
 - Effetti acuti dell'attività fisica su reactivity e recovery della funzione cardiovascolare (HR, HRV)
 - Effetti cronici dell'allenamento sulla HRV
 - HRV e Performance sportiva
 - 2^ Parte (22:11):
 - HRV, Over-Reaching e Over-Training
 - 3^ Parte (24:18):
 - Come decidere il carico di allenamento quotidiano dell'atleta basandosi sulla HRV

