



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

Supercompensazione ottimale: utopia o possibile realtà?

Ancona, 6 marzo 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 17.00 | Accredito dei partecipanti |
| Ore 17.15 | Introduzione ai lavori – <i>Prof. N. Silvaggi</i> |
| Ore 17.30 | Supercompensazione ottimale: utopia o possibile realtà – <i>Prof. M. De Angelis</i> |
| Ore 19.30 | Dibattito |
| Ore 20.00 | Termine dei lavori |

Prof. Marco De Angelis, Professore associato Università dell'Aquila, specializzato in Medicina dello Sport, docente di Metodologia dell'allenamento e Valutazione funzionale

Prof. Nicola Silvaggi, Docente presso l'Università di Tor Vergata sulla Teoria e Metodologia dell'Allenamento, Direttore Scientifico presso l'Officina dello Sport di Ascoli Piceno.

Finalità: Obiettivo dell'allenamento è quello di creare adattamenti. L'adattamento è una risposta di autoregolazione dell'organismo che si modifica funzionalmente e morfologicamente reagendo alle diverse richieste che arrivano dall'ambiente. Affinché si sviluppino adattamenti è necessario che ci siano stimoli. Nell'allenamento sportivo gli stimoli sono gli esercizi fisici.

Nel processo di allenamento la successione degli stimoli induce una variazione dell'omeostasi nei diversi compartimenti dell'organizzazione biologica. Quando si esegue un lavoro muscolare, si ha una fase chiamata catabolica alla quale segue, durante la fase di recupero, un processo di supercompensazione.

Il processo fisiologico della supercompensazione prevede, per poter ottenere un continuo e proficuo miglioramento di una qualità, che vi sia un momento ideale per proporre un nuovo stimolo, cioè un altro allenamento della stessa caratteristica, e che esso sia dell'intensità ideale.

La chiave dell'allenamento efficace è quindi l'ottimizzazione della supercompensazione, ossia la somministrazione al momento ideale del carico ideale. Un atleta o un allenatore decidono un carico esterno, la "domanda", cioè cosa e quanto fare in un allenamento, ma è ancora un vero mistero poter determinare il corrispondente reale carico interno, cioè quanto quella domanda sia stata impegnativa per l'organismo di quel particolare soggetto in quel particolare momento.

Il professore Marco De Angelis studiando da vari decenni questo problema ha elaborato un sistema che in maniera molto semplice e veloce rileva la condizione giornaliera del soggetto per avere la possibilità di modulare l'allenamento in base ad essa e sapere che tipo di carico è in grado di sopportare con il migliore beneficio e per ottimizzare al massimo il processo della supercompensazione.

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

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.

<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

