



# COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

## LA PRESTAZIONE SPORTIVA L'EQUILIBRIO TRA CARICO ESTERNO E CARICO INTERNO

27 GENNAIO 2024 | 09.30 – 18.00

CASA DELLA SOLIDARIETÀ C/O VIA DEL FANCIULLO, 6 - CASALECCHIO DI RENO (BO)

### PROGRAMMA - 27 GENNAIO 2024

|               |  |                   |
|---------------|--|-------------------|
| 09.30 - 10.00 | Accredito e registrazione partecipanti   | CR Emilia Romagna |
| 10.00 - 10.15 | Saluti istituzionali e introduzione ai lavori  | Davide Zironi     |
| 10.15 - 12.45 | <p><u>Introduzione</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cos'è la Heart Rate Variability</li><li>• A cosa serve la Heart Rate Variability</li><li>• Perché utilizzare la Heart Rate Variability nello sport</li></ul> <p><u>HRV nella pratica</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acquisire dati sullo stato e comportamento neurovegetativo</li><li>• Contestualizzare le scelte dello stile di vita e della pratica professionale</li><li>• Curiosità</li></ul> <p><u>Dispositivi</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dispositivi di Bio rilevazione e Biofeedback</li><li>• Cenni Valutazioni HRV tonico, fasico e ultra-short term</li><li>• Cenni Training di Coerenza Cardiaca e Respirazione con frequenza di risonanza</li></ul> <p><u>Metriche</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzione alle metriche della HRV</li><li>• Le metriche maggiormente utilizzate</li></ul> <p><u>Dispositivi utilizzati per stimare il carico interno</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistemi Garmin e Firstbeat Sport</li><li>• Cenni sull'utilizzo professionale</li></ul> | Giuseppe Di Ionna |

|               |   |                   |
|---------------|---|-------------------|
| 12.45 - 14.15 | Pausa Pranzo  | CR Emilia Romagna |
| 14.15 - 16.45 | Il cambiamento nella metodologia e misurazione dei carichi allenanti, con il progresso delle nuove tecnologie sportive. | Massimo Casadei   |
| 16.45 - 17.45 | Approfondimenti, Q&A, conclusioni e saluti  | Davide Zironi     |

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** 20 €/pp a copertura di materiale didattico, il coffee break e pasto a buffet

**ISCRIZIONE:** via e-mail a [cremiliaromagna@federcanao.it](mailto:cremiliaromagna@federcanao.it), versando la **quota** di 20,00 € tramite **bonifico bancario** all'IBAN IT13G0100502402000000003064 intestato a Federazione Italiana Canoa Kayak Comitato Regionale Emilia-Romagna.

**REFERENTE:** Davide Zironi - 335 6260717

## **RELATORI, TECNICI ED ESPERTI PARTECIPANTI AI LAVORI**

### **DAVIDE ZIRONI**

Presidente CR Emilia Romagna

---

### **GIUSEPPE DI IONNA**

Specialista HRV, cofondatore, CEO e insegnante del metodo Self Coherence  
Sviluppatore del software di analisi "HRV Meter"; insegnante certificato Firstbeat, Commit e HeartMath; consulente di team, di atleti ed aziende.

Insegnante SUPSI, IUSVE, Metodo Apollo, Scuola di Medicina e Nutrizione Funzionale;  
Consulente tecnico in diverse pubblicazioni scientifiche su HRV

---

### **MASSIMO CASADEI**

Commissario tecnico F.C.I. della categoria juniores per la Lombardia settore strada  
Coordinatore e formatore corsi allenatori F.C.I. Emilia-Romagna