

## 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 autonomi 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.



**ACADEMIA  
MIBES**  
Medicina Integrata  
Benessere e Salute

## **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



**ACADEMIA  
MIBES**  
**Medicina Integrata**  
**Benessere e Salute**