



eLAV

RICERCA E ALTA FORMAZIONE PER LE SCIENZE MOTORIE



FITNESS SCIENCE NATIONAL Congress

ROMA 24 - 25 MARZO 2012





ELAV e FIPE uniscono le rispettive forze organizzative e tecnico-scientifiche per un importante evento incentrato sulla scienza dell'allenamento applicata al fitness e dedicato ad istruttori, personal trainer e studenti in Scienze Motorie.

PROGRAMMA

PRESIDENTI DEL CONGRESSO

Enrico Guerra

Antonio Urso

COMITATO SCIENTIFICO

Luca Russo (coordinatore)

Renato Manno

Mosè Mondonico

Angelo Rodio

Massimo Sacchetti

PROGRAMMA

SABATO 24 MARZO

10.00 Apertura lavori e presentazione congresso

Enrico Guerra, Antonio Urso

SESSIONE 1 EFFICIENZA MUSCOLARE Forza, trofismo e prevenzione

Moderatore: *Antonio Urso*

10.15 Nutrigenomica per l'efficienza muscolare

Laura Di Renzo (Università di Roma "Tor Vergata")

10.45 Analisi critica sui metodi di allenamento con i sovraccarichi nel fitness

Massimiliano Febbi (FIPE)

11.15 Le modificazioni fisiologiche indotte dall'allenamento neuromuscolare possono avere effetti sulla prevenzione delle malattie?

Alessandro Stranieri (ELAV)

11.45 Quale forza allenare nel fitness e con quali metodi?

Jurgen Weineck (Università di Erlangen - Norimberga)

12.15 Lezione Magistrale

La Forza: dai giovani agli anziani. Similitudini e differenze
Renato Manno (Istituto di Medicina e Scienza dello Sport CONI)

13.00 Lunch

15.00 Indicatori di qualità dell'allenamento ipertrofico

Damiano Molinaro (ELAV)

15.30 Discussione

SESSIONE 2 EFFICIENZA METABOLICA Resistenza e prevenzione

Moderatore: *Alessandro Stranieri*

15.45 Nutrigenomica per la prevenzione e l'efficienza metabolica

Valentina di Tomaso, Francesco Galli, (Università di Perugia)

16.15 L'efficienza respiratoria al servizio dell'efficienza fisica

Giuseppe Righini (Università Cattolica di Milano)

16.45 Protocolli di esercizio fisico e ossidazione lipidica

Massimo Sacchetti (Università del Foro Italo)

17.15 Discussione

17.30 Chiusura lavori

DOMENICA 25 MARZO

09.30 Analisi della corsa con calzatura tecnica e in barefoot

(prima parte): aspetti metabolici

Enrico Guerra (ELAV)

10.00 Outdoor e indoor: costo energetico durante il cammino e fattori di conversione

Angelo Rodio (Università di Cassino)

10.30 Lezione Magistrale

Quale resistenza allenare nel fitness e con quali metodi?
Jurgen Weineck (Università di Erlangen - Norimberga)

11.15 Discussione

11.30 Break

SESSIONE 3 EFFICIENZA COORDINATIVA Forza funzionale e biomeccanica

Moderatore: *Angelo Rodio*

12.00 Logica delle capacità coordinative

Marco De Angelis (Università degli Studi dell'Aquila)

12.30 Analisi della corsa con calzatura tecnica e in barefoot

(seconda parte): aspetti meccanico-coordinativi
Claudio Giorgi, Enrico Guerra (ELAV)

13.00 Lunch

15.00 Lezione Magistrale

Relazioni tra tecnica, forza e capacità coordinative
Antonio Urso (FIPE)

15.45 Analisi comparativa elettromiografica di due attrezzature per il Balance Training

Luca Russo (ELAV)

16.15 Allenamento funzionale a confronto:

trampolino, H₂O tools e kettlebell

Mosè Mondonico (ELAV)

16.45 Discussione

17.00 Chiusura lavori



COME ARRIVARE

FORUM SPORT CENTER

Via Cornelia, 493
00166 Roma
infoline 06 61110
www.forumroma.it

IN AUTO

Provenendo dal G.R.A. prendere l'uscita n.1, direzione Roma centro oppure direttamente dalla via Aurelia proseguire fino al ponte del GRA e passarlo.

Mantenersi sulla destra e prendere per via di Brava - Acquafredda . Passare sopra il cavalcavia e poi girare a destra per via della Riserva della Torretta in direzione Via di Brava.

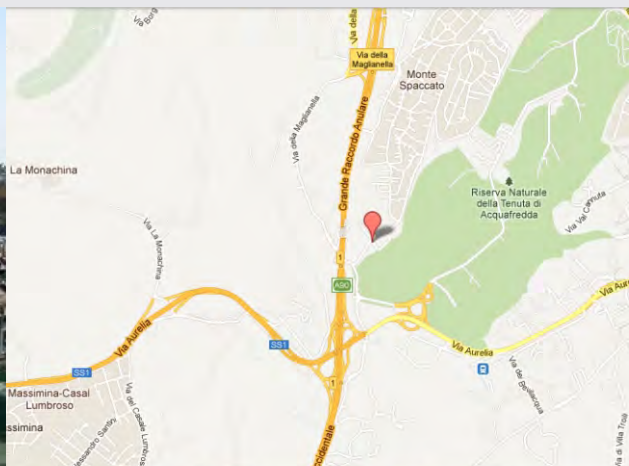
Arrivare fino a via della Maglianella , girare a destra per via Cornelia. Si sta già costeggiando il centro sportivo il cui ingresso è circa a 100 metri al num. 493.

IN TRENO

Dalla stazione FF.SS di Roma Termini prendere la metropolitana "A" fino alla fermata Cornelia. Qui prendere l'autobus 981 che ferma davanti al circolo. Sui mezzi pubblici si utilizza lo stesso biglietto con validità 75 min dalla prima timbratura.

IN AUTOBUS

Fermata dell'autobus davanti al Circolo del numero 981 . Si può prendere al capolinea di circ.ne Cornelia , all'uscita della Metro "A" fermata Cornelia. Sui mezzi pubblici si utilizza lo stesso biglietto del costo di 1 Euro con validità 75 minuti dalla prima timbratura





ISCRIZIONE

L'iscrizione al Congresso è quanto mai facile.
 Si effettua esclusivamente on-line su www.elav.biz

ISCRIZIONE AD ENTRAMBE LE GIORNATE:

- € 189,00E (entro 10gg)
- € 209,00E (ultimi 10gg)
- € 299,00E (in sede congresso)

CONVENZIONI

Certificati ELAV di qualsiasi livello e tipologia, in regola

Tesserati FIPE, in regola

- € 149,00E (entro 10gg)
- € 169,00E (ultimi 10gg)
- € 259,00E (in sede congresso)

Studenti Universitari

- € 129,00E (entro 10gg)
- € 149,00E (ultimi 10gg)
- € 239,00E (in sede congresso)

Selezionare la convenzione al momento dell'iscrizione.

L'ISCRIZIONE COMPRENDE:

- Attestato di partecipazione
- Kit congressuale
- Atti del congresso (supplemento speciale di ELAV Journal in formato digitale)
- Crediti Formativi

NB Non è prevista la modalità di iscrizione alla singola giornata.



CONVENZIONI

- HOTEL AURELIUS ****

Distanza 5,0km
Via Aurelia 458 - 00165 Roma
www.hotelaurelius.it
info@hotelaurelius.it
Tel. 06 6624500

Camera Singola 95,00€ - Camera Doppia Uso Singola 105,00€
Camera Doppia 120,00€ - Camera Tripla 155,00€
Prima Colazione a Buffet e Connessione Internet inclusi

- SUMMIT ROMA HOTEL ****

Distanza 3,7km
Via della Stazione Aurelia 99 - 00165 Roma
www.summitconferencehotel.it
reception@srh.it
Tel. 06 665071

Camera Doppia Uso Singola 80,00€
Camera Doppia 100,00€
Prima Colazione a Buffet inclusa

- HOTEL GRAVINA ***S

Distanza 8,0km
Via della Cava Aurelia 17 - 00165 Roma
www.hotelgravinasanpietro.it
info@hotelgravinasanpietro.com
Tel. 06 39674205

Camera Singola 60,00€ - Camera Doppia Uso Singola 90,00€
Camera Doppia 160,00€ - Camera Tripla 190,00€
Prima Colazione inclusa

- PARK HOTEL GINEVRA ***

Distanza 5,7km
Via San Giovanni della Croce 35 - 00166 Roma
www.parkhotelginevra.com
info@parkhotelginevra.com
Tel. 06 83393163

Camera Singola 60,00€ - Camera Doppia Uso Singola 80,00€
Camera Doppia 140,00€ - Camera Tripla 170,00€
Prima Colazione inclusa

- AURELIA 429 *fine town house bed and breakfast*

Distanza 5,8km
Via Aurelia 429 - 00165 Roma
www.aurelia429.it
Info@aurelia429.it
Tel. 366 4909053

A persona 35,00€
Prima Colazione e Connessione Internet Includi