

## INFORMAZIONI GENERALI

### Comitato d'onore

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Dott. Vincenzo Maria Saraceni | Presidente Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa |
| Ing. Pier Luigi Marzorati     | Presidente Comitato Regionale CONI Lombardia                   |
| Flavio Roda                   | Presidente Federazione Italiana Sport Invernali                |
| Antonio Urso                  | Presidente Federazione Italiana Pesistica                      |
| Pierangelo Santelli           | Presidente Comitato Regionale Lombardo CIP                     |
| Gianfranco Magnini            | Presidente Comitato Regionale Lombardo FIS                     |

### Segreteria organizzativa

|                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Prof. Massimiliano Nosedà | Direttore scientifico                 |
| Anna Ascione              | Responsabile accoglienza partecipanti |

### Destinatari

Medici, dirigenti sportivi, laureati in scienze motorie, istruttori afferenti alle diverse discipline sportive

### Sede congressuale

Sala A ( piano terra ), Palazzo CONI Lombardia, Via Piranesi 46, Milano

### Come raggiungerci

**In aereo:** scendendo allo scalo di Milano-Linate percorrere in taxi viale Enrico Forlanini fino alla sua prosecuzione in Viale Corsica. Svoltare quindi a sinistra in via Massimiliano Kolbe e poi a destra in Via Piranesi fino al numero 46 dove ha sede il palazzo del CONI Lombardia.

**In metro:** prendere la linea verde della metro ( M2 ) e scendere alla stazione di Lambrate. Prendere quindi l'autobus 93 e scendere all'ultima fermata di Viale Campagna prima dell'incrocio con Corso XXII Marzo. A tale incrocio proseguire a piedi lungo Viale Mugello e poi svoltare a sinistra in via Piranesi fino al numero 46 dove ha sede il palazzo del CONI Lombardia.

### Modalità di iscrizione

La partecipazione al convegno è gratuita ma deve essere richiesta via mail all'indirizzo [eventiscientifici@live.it](mailto:eventiscientifici@live.it) inviando le seguenti informazioni: nome, cognome, recapito telefonico, mail di riferimento, titolo di studio ed ente di appartenenza. Le domande potranno essere inviate esclusivamente dal 1 novembre al 10 dicembre 2012 e saranno accettate fino ad esaurimento dei 100 posti disponibili; pertanto, è opportuno attendere la conferma via mail dell'avvenuta iscrizione all'indirizzo segnalato. Il posto sarà conservato fino alle ore 8.45 del giorno del congresso. Dopo tale orario la segreteria organizzativa si riserva il diritto di cederlo a terzi.

Si prega, pertanto, di giungere in sede congressuale entro l'orario concordato.

### Sponsor

Si ringrazia Biofutura Pharma S.p.A per la fornitura gratuita a tutti i partecipanti delle cartelle e del materiale congressuale.

## CON IL PATROCINIO DI



SOCIETÀ ITALIANA  
DI MEDICINA FISICA  
E RIABILITATIVA



FEDERAZIONE ITALIANA  
SCHERMA



FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT INVERNALI



FEDERAZIONE ITALIANA  
PESISTICA



CONI LOMBARDIA



COMITATO ITALIANO  
PARALIMPICO LOMBARDO

# ERGONOMIA DEL FITNESS E DELLO SPORT

Convegno scientifico-sportivo di formazione  
e aggiornamento per medici, dirigenti sportivi, laureati  
in scienze motorie e istruttori afferenti a diverse  
discipline sportive

Palazzo CONI Lombardia, Via Piranesi 46, Milano

15 DICEMBRE 2012



## LETTERA D'INVITO

Il termine ergonomia deriva dalle parole greche “érgon” e “nomos” e significa letteralmente “governo o regola del lavoro”. Usato per la prima volta da Wojciech Jastrzebowski in un giornale polacco nel 1857, venne inteso inizialmente come “scienza dell'utilizzazione delle forze e delle capacità umane” finalizzata a **studiare e risolvere le problematiche** che vengono a crearsi nell'interazione tra uomo e ambiente in ambito lavorativo in modo da far rispettare in fase di produzione e progettazione una serie di norme in grado da una parte di **tutelare la salute** del lavoratore e dall'altra di **incrementare l'efficienza del sistema** uomo-macchina nel suo insieme.

Amalgamando sapientemente le competenze di molteplici discipline (come ad esempio la fisica, la chimica, la conoscenza dei materiali, l'antropometria, la statistica e il marketing), l'ergonomia ha in seguito rapidamente ampliato i suoi campi di applicazione a svariate attività umane **forndo valide e pratiche soluzioni** in molteplici ambiti che spaziano dall'informatica, all'architettura e perfino allo sport.

Sebbene la sua applicabilità e utilità in quest'ultimo campo sia relativamente recente e comunque in continua fase di sviluppo, è bene che gli operatori sportivi inizino a **ragionare in modo ergonomico** e a **sviluppare competenze specifiche** al fine non solo di **raffinare il gesto sportivo** ma anche di **progettare e utilizzare al meglio sia gli attrezzi che gli spazi sportivi**. È proprio per questo motivo che grazie alla collaborazione del Prof. Lupacchini, noto architetto ed ergonomo, del CONI e di alcune federazioni sportive, ho pensato di organizzare una giornata di aggiornamento interdisciplinare sull'ergonomia del fitness e dello sport in modo da illustrare alcune possibili applicazioni pratiche che potranno **arricchire con nuove competenze** il bagaglio culturale di medici, tecnici e istruttori sportivi e **offrire loro nuovi spunti** per **programmare il lavoro coi propri atleti** in termini di **ottimizzazione della performance, riduzione della fatica e prevenzione degli infortuni**.

*Prof. Massimiliano Nosedà*

## RELATORI

### **Prof. Massimiliano Nosedà**

*Medico, specialista in medicina fisica e riabilitazione, specialista in igiene e medicina preventiva*

*Consulente medico per strutture sanitarie, palestre e società sportive*

*Professore a contratto per l'insegnamento “Medicina fisica e riabilitativa” presso il corso di laurea triennale in scienze motorie e per l'insegnamento “Trattamenti riabilitativi nelle disabilità” presso il corso di laurea magistrale in scienze e tecniche delle attività motorie preventive ed adattate dell'Università degli Studi di Brescia*

*Professore a contratto per l'insegnamento “Medicina fisica e riabilitativa” presso il corso di laurea in fisioterapia dell'Università degli Studi di Ferrara*

*Professore a contratto per l'insegnamento “Malattie dell'apparato locomotore” presso il corso di laurea per tecnici della prevenzione negli ambienti e nei luoghi di lavoro dell'Università degli Studi di Firenze, sede di Empoli*

### **Prof. Andrea Lupacchini**

*Architetto,*

*Ricercatore Professore Aggregato presso il Dipartimento di Progettazione e Costruzione dell'Ambiente della Facoltà di Architettura di Ascoli Piceno dell'Università degli Studi di Camerino*

## PROGRAMMA SCIENTIFICO

08.45 **Saluti di benvenuto**

### SESSIONE INTRODUTTIVA

09.00 **Ergonomia: what is it ?**

*Prof. Andrea Lupacchini*

09.45 **Biomeccanica e cinesiologia del corpo umano: applicazioni alla danza moderna attraverso l'analisi di alcune sigle televisive degli anni Ottanta**

*Prof. Massimiliano Nosedà*

### SESSIONE ERGONOMIA E PRATICA SPORTIVA

11.00 **Ergonomia dello sport: progettare e scegliere l'attrezzatura sportiva**

*Prof. Andrea Lupacchini*

11.45 **Allenarsi coi pesi: sistematica degli esercizi e considerazioni ergonomiche**

*Prof. Massimiliano Nosedà*

### SESSIONE SPORT E PROGETTAZIONE

13.00 **Progettare ambienti ergonomici in ambito sportivo**

*Prof. Andrea Lupacchini*

13.45 **Ergonomia e disabilità**

*Prof. Massimiliano Nosedà*

14.30 **Saluti finali e consegna attestati**