



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

MARCHE

## **"POST-ACTIVATION PERFORMANCE ENHANCEMENT: L'EVOLUZIONE DEL WARM UP"**

**Ancona, 31 maggio 2022**

### **Finalità:**

Gli esercizi di pre-condizionamento, definiti collettivamente riscaldamento, vengono eseguiti dalla maggior parte degli atleti professionisti e amatoriali allo scopo di prepararsi sia ad una sessione di allenamento che ad una competizione.

Sebbene il termine riscaldamento faccia intendere che il principale compito dello stesso sia legato all'aumento della temperatura, bisogna distinguere tra gli effetti legati ad essa e gli effetti legati ad altri fattori fisiologici e psicologici.

Allo scopo di strutturare un pre-condizionamento in grado di apportare benefici sia in termini di prestazione che di prevenzione della salute, è fondamentale conoscere i meccanismi che regolano l'aumento della temperatura, l'attivazione dei sistemi metabolici e tissutali e come questi possono essere condizionati dall'ambiente. Inoltre, negli ultimi anni sono stati sperimentati specifici protocolli di potenziamento post attivazione definiti con i termini di Post Activation Performance Enhancement e Priming exercise che, se inseriti all'interno di un protocollo di pre-condizionamento costituiscono un elemento innovativo in grado di potenziare le prestazioni.

A tale scopo la letteratura scientifica ha proposto un modello a tre fasi denominato RAMP (Raise, Activate and Mobilize, Potentiate) che include esercizi generali e specifici per il contesto, insieme a un lavoro di flessibilità dinamica. Tale modello costituisce la nuova base per la realizzazione di protocolli di pre-condizionamento fondato su principi scientifici.

Questo seminario fornisce le linee guida per strutturare un protocollo di pre-condizionamento in grado di prevenire gli infortuni e migliorare la prestazione atletica. Inoltre, verranno forniti suggerimenti per manipolare il riscaldamento in base alle esigenze delle competizioni in ambienti caldi, insieme ad altre strategie per evitare un eccessivo aumento della temperatura corporea.

**Destinatari:** Il seminario è aperto a allenatori, istruttori, educatori, insegnanti, laureati e studenti di Scienze Motorie, e tutti coloro che, a vario titolo, operano nel mondo dello sport

## **Relatore:**

**Dott. Marco Gervasi**

Dottorato di ricerca in "Modificazioni molecolari e morfo funzionali applicate all'esercizio fisico"  
Ricercatore M-EDF/02 06/N2 Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, presso il Dipartimento di Scienze Biomolecolari dell'Università degli Studi di Urbino Carlo Bo

Docente per il corso di laurea Magistrale LM68 Scienze dello Sport dell'insegnamento:  
CORSO AVANZATO DI METODI E TECNICHE DEGLI SPORT INDIVIDUALI

Autore e coautore di articoli scientifici con argomenti relativi alle scienze dello sport  
Tecnico specialista della Federazione Italiana di Atletica Leggera (mezzofondo e fondo)

## **Programma**

**Ore 17.45** Accredito dei partecipanti

**Ore 18.00** Saluti istituzionali

**Ore 18.10** **Dott. Marco Gervasi**

*"post-activation performance enhancement: l'evoluzione del warm up"*

**Ore 19.45** Dibattito

**Ore 20.00** Conclusione Lavori

**Modalità di iscrizione:** cliccando sul seguente link entro il 29 maggio 2022.

<https://forms.gle/UVQdYmk7QtMy99Pe8>

Riceverete nei giorni successivi e comunque prima dell'inizio del webinar il link per accedere al corso.

**Quota di iscrizione:** l'iscrizione è gratuita.

**Modalità di effettuazione del corso:**

Il corso si terrà on-line in Videoconferenza utilizzando la piattaforma Microsoft Teams.

***A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail [scuolaregionalesportmarche@coni.it](mailto:scuolaregionalesportmarche@coni.it) 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

