



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

ASPETTI MEDICO-SPORTIVI DELL'ULTRA-ENDURANCE

20 novembre 2021

Finalità:

Si definiscono attività di ultra-endurance tutte quelle che superano le distanze classiche (come ad esempio la maratona e la 50 km di sci di fondo) con durate che si prolungano oltre le 4-6 ore fino anche a settimane, e riguardano camminata/corsa su strada o sentieri, ciclismo, sci di fondo e scialpinismo, sport misti come il triathlon (Ironman).

Negli ultimi anni vi è un crescente interesse ed un aumento dei praticanti di questa tipologia di sport, con atleti che si mettono alla prova in allenamenti e gare molto impegnative che si possono svolgere a temperature estreme, in altitudine e condizioni meteorologiche particolarmente sfavorevoli.

Le capacità prestantive prolungate richieste in queste attività sono influenzate in modo significativo dalle caratteristiche biochimiche e fisiologiche, dalle strategie nutrizionali per garantire un corretto apporto energetico ed idro-salino e dalla capacità mentale di sopportare ore e ore di fatica fisica.

Obiettivo di questo webinar è di far conoscere quali sono i meccanismi biochimici ed energetici alla base della prestazione di ultra-endurance e come adeguate strategie nutrizionali possano farli funzionare al massimo delle loro possibilità.

Vedremo inoltre com'è possibile un'accurata valutazione delle caratteristiche e dei parametri coinvolti in questi sport e come per sopportare la fatica sia necessario, oltre ad un allenamento fisico, anche un efficace allenamento mentale.

Destinatari: Il seminario è rivolto ad allenatori, istruttori, tecnici sportivi, preparatori fisici, insegnanti, laureati in scienze motorie e sportive, operatori sanitari e a tutti coloro che nutrono interesse per l'argomento.

Relatori:

Dott. Michele Guescini

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo Dipartimento di Scienze Biomolecolari Sezione di Scienze Motorie e della Salute

Dott. Michelangelo Giampietro

Docente della Scuola dello Sport – Sport e Salute – Roma,
Docente a contratto della Scuola di Specializzazione in “Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico” dell'Università “Sapienza” di Roma

Dott. Nunzio Lanotte

Docente di Fisica applicata alle Scienze Motorie presso l'Università San Raffaele di Roma

Dott. Marcantognini Sammy

Psicologo Psicoterapeuta Scienze Motorie, specializzato in Psicologia dello Sport

Dott. Danilo Gambarara

Scuola Regionale dello Sport delle Marche CONI

Università degli Studi di Urbino Carlo Bo Dipartimento di Scienze Biomolecolari Medicina dello sport Scienze motorie, sportive e della salute

Programma

Ore 9.00 Accredito dei partecipanti

Ore 9.30 **Saluti istituzionali**

Introduzione ai lavori

Dott. Danilo Gambarara moderatore dell'incontro

"Modificazioni biochimiche associate agli sport di ultra-endurance"

Dott. Michele Guescini

"Fabbisogni nutrizionali e di idratazione negli sport di ultraendurance"

Dott. Michelangelo Giampietro

"Sub7hr Ironman:un approccio scientifico-tecnologico"

Dott. Nunzio Lanotte

"Perseveranza e gestione della fatica. È possibile un allenamento mentale?"

Dott. Marcantognini Sammy

Modalità di iscrizione: cliccando sul seguente link: <https://forms.gle/uVuJDPLyv8xDNR1E9>

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. Tutti i partecipanti riceveranno una mail con link per poter accedere all'incontro e con le modalità di esecuzione.

A tutti i partecipanti 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

