

20° SEMINARIO

FATICA E PRESTAZIONE SPORTIVA

UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

Auditorium TECNOPOLO di Modena
Via Pietro Vivarelli 2, Modena
Sabato 11 Novembre 2023



Con il patrocinio:



Comune
di Modena



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

DESTINATARI:

- Docenti e Ricercatori Facoltà di Scienze Motorie
- Tecnici sportivi
- Laureati e studenti in Scienze Motorie
- Insegnanti di Educazione Fisica

ISCRIZIONI:

<https://www.sportellodellosporemiliaromagna.it/>

DIRITTI DI SEGRETERIA: 25€

COMITATO ORGANIZZATORE:

- **ANDREA DONDI**
(Presidente CONI Emilia Romagna)
- **Vittorio Andrea Vaccaro**
(Vice Presidente CONI Emilia Romagna-Direttore Scientifico SRdS Emilia Romagna)
- **Andrea Covi**
(Delegato CONI Point Modena)

COMITATO SCIENTIFICO:

- **Simone Ciacci**
- **Andrea Covi**
- **Samuele Marcora**
- **Franco Merni**
- **Sergio Pipia**
- **Gabriele Semprini**
- **Luigi Trotta**
- **Vittorio Andrea Vaccaro**

RELATORI:

- **Samuele Marcora** -Università di Bologna
(Professore Ordinario di Scienze dello Sport-
Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita)
- **Jacopo Vitale** -Schulthess Klinik, Zurigo
(Research Associate, Department of Spine Surgery,
Orthopaedics and Neurosurgery)
- **Simone Porcelli** -Università di Pavia
(Professore Associato di Fisiologia Umana, Dipartimento
di Medicina Molecolare)

MODERATORI:

- **Franco Merni**-Università di Bologna
(Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita)
- **Gabriele Semprini** -Università di Bologna
(Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita)
- **Simone Ciacci** -Università di Bologna
(Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita)

20° SEMINARIO

FATICA E PRESTAZIONE SPORTIVA

UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE

Programma:

Ore 8.30: Accrediti e accesso in Aula

Ore 9.00: Saluti Istituzionali

Andrea Dondi (Presidente CONI Regionale Emilia Romagna), **Andrea Vittorio Vaccaro** (Direttore Scientifico Scuola Regionale dello Sport), **Andrea Covi** (Delegato CONI Modena), **Isabella Morlini** (UNIMORE), **Borghini Massimo** (UNIMORE) e **Grazia Baracchi** (Assessora allo Sport del Comune di Modena).

Ore 9.20: "I limiti della prestazione di endurance: mente o muscolo?"

- **Relatore: Samuele Marcora** – Università di Bologna (Professore Ordinario di Scienze dello Sport–Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita).
- **Argomento:** Il Prof. Marcora farà un'analisi critica del modello di prestazione di endurance basato sul trasporto di ossigeno e fatica muscolare, e proporrà un modello teorico alternativo che spiega la prestazione di endurance in termini di interazione tra percezione e motivazione. Verranno inoltre discusse le basi neurofisiologiche della percezione dello sforzo durante esercizio e di come utilizzare questo nuovo modello psicobiologico per migliorare la prestazione degli atleti che praticano sport di endurance.
- **Moderatore: Gabriele Semprini** – Università di Bologna (Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita)

Ore 10.20: Question time

Ore 10.30: "Sonno e prestazione sportiva"

- **Relatore: Jacopo Vitale** – Schulthess Klinik, Zurigo (Research Associate, Department of Spine Surgery, Orthopaedics and Neurosurgery)
- **Argomento:** Il sonno degli atleti è spesso disturbato da cattive abitudini, ansia pre-gara e spostamenti legati alle gare. In questa relazione, il Dott. Vitale revisionerà la letteratura scientifica sugli effetti negativi che la mancanza di sonno ha sulla prestazione sportiva e darà consigli su come monitorare e migliorare il sonno dei vostri atleti. Verranno discusse inoltre contromisure quali caffeina, "sleep banking" e pisolini.
- **Moderatore: Franco Merni** – Università di Bologna (Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita)

Ore 11.30: Question time

Ore 11.40: "Fisiologia della fatica muscolare e della prestazione di endurance"

- **Relatore: Simone Porcelli** – Università di Pavia (Professore Associato di Fisiologia Umana, Dipartimento di Medicina Molecolare)
- **Argomento:** Il Prof. Porcelli illustrerà lo stato dell'arte relativo agli aspetti cardiorespiratori, metabolici e muscolari relativi alla prestazione di endurance con applicazioni pratiche per quanto riguarda la valutazione funzionale, l'allenamento e la preparazione dell'atleta prima e durante la gara di endurance.
- **Moderatore: Simone Ciacci** – Università di Bologna (Dipartimento di Scienze per la Qualità della Vita)

Ore 12.40: Question time

Ore 13.00: Conclusione del seminario

