



Combattere il caldo. Termoregolazione e prestazione sportiva

Inizio 15 Mag 2019

Scadenza 13 Mag 2019

Nei prossimi anni sarà sempre più necessario per tutti gli atleti fronteggiare in maniera efficace il caldo. Allenarsi e gareggiare con temperature ed umidità crescenti rappresenta oramai un problema da risolvere in considerazione dei mutamenti climatici e di un calendario internazionale che prevede impegni sportivi anche in sedi con temperature severe, come per esempio le prossime Olimpiadi a Tokyo e i prossimi Campionati mondiali di calcio in Qatar.

La capacità di regolare in maniera efficace la temperatura del corpo è l'elemento chiave per assicurare le necessarie funzioni fisiologiche che possono sostenere qualsiasi prestazione sportiva. Gareggiare in condizioni di caldo e umido implica un ulteriore stress al sistema cardiocircolatorio e termoregolatore e questo, come è noto, causa un decremento della prestazione. La comprensione dei meccanismi della termoregolazione umana durante l'esercizio in condizioni di caldo, l'analisi delle strategie disponibili per massimizzare l'adattamento allo stress da calore e la possibilità di dotarsi di ausili tecnologici per sostenere le prestazioni sotto stress termico sono quindi essenziali per garantire agli atleti una corretta preparazione e la possibilità di ottenere prestazioni anche in tali condizioni.

OBIETTIVI

Attraverso le testimonianze di due luminari, Hein Daanen e Davide Filingeri, che si occuperà anche della traduzione simultanea in italiano, gli obiettivi del seminario sono:

- Fornire una panoramica delle recenti ricerche scientifiche sulla termoregolazione e la prestazione sportiva;
- Illustrare lo stato dell'arte sulle applicazioni pratiche capaci di indurre adattamenti per migliorare la resilienza degli atleti in condizioni di caldo e umido;
- Descrivere come alcuni supporti tecnologici possono aiutare gli atleti in allenamento ed in gara per migliorare la prestazione.

DESTINATARI

Il Seminario è particolarmente rivolto a tecnici di interesse federale, direttori sportivi, allenatori e preparatori fisici impegnati in attività agonistica di alto livello, docenti delle Scuole regionali dello sport, laureati e studenti in Scienze motorie, laureati in Medicina e specializzandi in Medicina dello sport.

QUANDO

15 maggio 2019

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, ROMA

QUOTA

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 135 + € 2 (bollo amministrativo): Società sportive iscritte al Registro CONI, Community SdS.
€ 75 + € 2 (bollo amministrativo): tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in uniforme, laureati e studenti in Scienze motorie o diplomati Isef, medici specialisti e specializzandi in Medicina dello sport. Potranno essere previste gratuità per FSN, DSA, EPS.

CREDITI FORMATIVI

Al termine del Seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione permanente, la Scuola dello Sport riconosce al Seminario dei Crediti formativi che saranno quantificati da ciascuna Federazione di appartenenza. Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del MIUR valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della direttiva MIUR 170/2016 con il **numero identificativo 28747**. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità indicate.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **lunedì 13 maggio**. Dopo aver effettuato la registrazione sul sito della Scuola dello Sport, compilare il modulo online presente all'interno della scheda del Seminario. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico. L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a sds_catalogo@coni.it della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in uniforme, Scuole regionali dello sport) o copia del certificato di iscrizione universitaria o di Laurea.

Il Seminario si terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti.

INFORMAZIONI

Tel: 06/3272.9175

E-mail: sds_catalogo@coni.it

CODICE SEMINARIO

B1-14-19