

COMITATO SCIENTIFICO:

Prof. Federico Schena
Università di Verona
federico.schena@univr.it

Prof. Pietro Trabucchi
Università di Verona
info@pietrotrabucchi.it

Dott. Guido Giardini
Ambulatorio di medicina di montagna
Azienda USL – Aosta
medicinadimontagna@ausl.vda.it

Dott. Marco Cavana
Ambulatorio di medicina di montagna
Azienda USL - Aosta
medicinadimontagna@ausl.vda.it

Dott. Maurizio Ferrini
Servizio di medicina dello sport
Azienda USL – Aosta
mferrini@ausl.vda.it

Dott. Igor Angelini
Fisioterapista
Consulente Servizio di medicina dello sport

SEGRETERIA SCIENTIFICA:

Centro Ricerche Sport Montagna e Salute
Università di Verona
38068 Rovereto (TN) - Via Matteo del Ben, 5/b
tel. 0464 483521 - fax 0464 483520
www.form.unitn.it/cebism
sandra.iob@univr.it



Assessorat du Tourisme,
des Sports, du Commerce
et des Transports
Assessorato Turismo,
Sport, Commercio e Trasporti

Assessorat de la Santé,
du Bien-être et des
Politiques sociales
Assessorato Sanità,
Salute e Politiche sociali



Con il patrocinio di



Convegno:

ULTRA-TRAIL TRA SPORT E SCIENZA

Sabato 11 settembre 2010
Courmayeur - Jardin de l'Ange



Il TOR DES GEANTS non si risolve solo in un fenomeno sportivo; esso rappresenta anche un'occasione irripetibile di riflessione scientifica sui limiti umani e sulla loro possibilità di progresso.

Un'indicazione che era già stata messa in evidenza dall'"Edizione Zero" della gara: cioè dal test del percorso effettuato con scopi scientifici e di verifica della logistica nel settembre 2009 da quattro atleti volontari.

Ne emergeva un dato insperato: cioè che gli esseri umani posseggono normalmente molte più risorse psico-fisiche per fronteggiare i fattori di stress di quanto siamo abituati a pensare. E che sono molto meno vulnerabili alle richieste dell'ambiente di quanto culturalmente siamo spinti a credere.

Un fatto che oggi preferiamo ignorare, ma che una volta era patrimonio quotidiano della gente di montagna: la RESILIENZA, cioè la capacità di affrontare ed adattarsi alle avversità dell'esistenza.

Oggi è compito della scienza recuperare questo eredità, comprenderne la natura e trovare delle metodologie che permettano di svilupparla. La gestione della fatica, della deprivazione del sonno, delle emozioni spiacevoli, dei mutamenti nelle capacità condizionali e nell'efficienza motoria e posturale sono la sfida che attende non solo gli atleti, ma anche scienziati e ricercatori. Il TOR DES GEANTS intende quindi porsi come riferimento assoluto non solo quale evento sportivo: ma anche come laboratorio scientifico che – estremizzando le condizioni del gioco – consente l'acquisizione di nuove conoscenze che hanno una ricaduta vantaggiosa per l'intero movimento TRAIL.

9.00 Apertura dei lavori e saluti delle autorità

I Sessione - Moderatore:
Dott. G. Giardini - Azienda USL – Aosta

9.30 Energetica della locomozione in montagna
Prof. F. Schena - Università di Verona

9.50 Ambiente montano, fatica e limite
Dott. M. Cavana - Azienda USL - Aosta

10.10 La preparazione psicologica nelle prove di ultradistanza con particolare riferimento al TDG
Prof. P. Trabucchi - Università di Verona

10.30 Sport: la nuova medicina
Dott. M. Ferrini - Azienda USL - Aosta

10.50 Break

II Sessione - Moderatore:
Prof. F. Schena - Università di Verona

11.10 Atleta: quale valutazione
Dott. I. Angelini - Azienda USL - Aosta

11.30 La nutrizione nelle gare di ultradistanza
Prof.ssa R. Robbi - Università di Verona

11.50 La ricerca sui materiali per le gare trail
Dott.ssa B. Pellegrini - Università di Verona

12.10 Il sonno come fattore limitante nelle gare di ultraendurance. Considerazioni neurologiche e psicologiche
Dott. G. Giardini - Azienda USL - Aosta
Prof. P. Trabucchi - Università di Verona

WORKSHOP PER GLI ATLETI DEL TDG 2010

14.00 Proiezione filmato
"Se puoi sognarlo... puoi farlo"

Tavola rotonda - TDG Edizione ZERO: esperienza umana ed evidenze scientifiche
Relatori della mattinata
Moderatore:
F. Rossi - Direttore di X-Run

Un pomeriggio dedicato agli atleti per informarli delle conoscenze pratiche ed operative emerse dalle ricerche scientifiche effettuate in occasione dell'edizione zero e da altre esperienze simili