



Repubblica  
di San Marino



Meeting su

# La Valutazione della Prestazione Fisica

Moderatore: **Cesare Gori**

**Giovedì 21 maggio 2009**

**ore 19,30**

Segreteria organizzativa:  
**CENTRO S.H.**

Via dei Paceri 86/a  
47891 Falciano RSM  
Tel. e Fax 0549.909299  
www.sh.sm - info@sh.sm  
Open 8.30 - 19.30

Direttore Sanitario: Dott. Giorgio Renzi

**INVITO GRATUITO**

Cena conclusiva del Meeting € 25,00  
Per partecipazione è gradita conferma

**Hotel RAMADA VILLA ROSA**  
Viale Vespucci, 71 - Rimini

I record di prestazione dell'atleta di tutte le discipline sportive sono migliorati in modo sorprendente con il passare degli anni. Questi risultati di prestazione sono dovuti essenzialmente alle migliorate conoscenze scientifiche sulla alimentazione e sulle metodiche di allenamento dell'atleta stesso. Il mantenimento della forma fisica e della prestazione, ma anche dello stato di salute dell'atleta sono possibili solo con l'applicazione rigorosa di un metodo scientifico dello stato nutrizionale e dell'allenamento.

La scienza dell'esercizio, mediante test specifici di fisiologia applicata, consente di valutare lo stato fisico dello sportivo e la sua capacità fisica di prestazione massima. Non solo, ma è possibile prevedere i record di prestazione e di rilevare anticipatamente i segni della stanchezza acuta e cronica e la perdita della prestazione ottimale.

In pratica la capacità fisica (atletica e di prestazione) può essere prevista con test specifici che consentono anche di rilevare il punto debole della prestazione e di indicare l'esatto tipo di alimentazione e di allenamento da svolgere. Inoltre i test di valutazione della capacità fisica sono molto utili anche nel soggetto sedentario sano e/o malato, per prevedere il rischio per la salute, il rischio di morte per cause cardiovascolari e per tutte le cause ed indicare l'alimentazione e l'esercizio fisico idonei a ridurre il rischio. I test che consentono una valutazione globale dello stato fisico sono:

a) test clinico cardiopolmonare; consente la valutazione della potenza aerobica, il VO<sub>2</sub>max. Questa caratteristica

fisiologica esprime la capacità di lavoro del soggetto ed è la espressione più chiara della potenza e della capacità di prestazione dell'atleta. Il VO<sub>2</sub>max è la espressione anche dello stato di salute del soggetto. La diminuzione di questo valore con l'età esprime un aumento di rischio di mortalità.

b) test di valutazione della forza e potenza muscolare. La forza muscolare è un parametro fisiologico importante per la valutazione di qualsiasi atleta ed anche nei soggetti in fase di riabilitazione fisica. La forza esprime la risposta neuromuscolare più completa allo stimolo. Questo parametro non è costante e subisce ampie variazioni in funzione dello stato fisico, nutrizionale, psichico e ormonale del soggetto.

c) propriocettività. Il controllo neuromuscolare, la coordinazione, la postura, la riduzione di traumi ed incidenti muscolari e tendinei dipende dal controllo propriocettivo.

d) peso forma e stato nutrizionale. La prestazione muscolare è correlata con lo stato di forma, cioè con il peso ideale dell'atleta. La prestazione muscolare sia negli sport di squadra (calcio, basket, volley, ecc) che negli sport di endurance (ciclismo, maratone, triathlon, atletica) l'alimentazione è fondamentale per garantire una prestazione agonistica costante e una normale funzionalità muscolare.

Il laboratorio di fisiologia dell'SH consente una analisi precisa valutazione di tutti i parametri fisiologici e di fornire precise indicazioni sulla condizione di allenamento e nutrizionale del soggetto.

## PROGRAMMA

- 19,30 **Presentazione** G. Renzi
- 19,45 **I test di valutazione della prestazione fisica.** V. Bianchi
- 20,00 **Il test da sforzo massimale.** D. Manari
- 20,15 **Bioimpedenziometria ed esame della prestazione.** M. Fogli
- 20,30 **Lo Stress Ossidativo nell'esercizio fisico.** G. Falcioni
- 20,45 **Il Rischio cardiaco e prestazione sportiva agonistica.** U. Guiducci
- 21,00 **Discussione con gli intervenuti**
- 22,00 **Cena**

## RELATORI

- Bianchi Vittorio**, specialista in Medicina Interna e medicina dello sport, ACSM Fellow
- Falcioni Giancarlo**, Professore Ordinario di Biologia Molecolare, Facoltà di Farmacia, Università degli Studi di Camerino
- Fogli Marco**, specialista in medicina dello sport, Presidente dell'Associazione Medici Italiani Volley
- Gori Cesare**, specialista in Ortopedia e medicina dello Sport, medico sociale della Rimini Calcio
- Guiducci Umberto**, direttore rete cardiologia provinciale, direttore della Medicina Sportiva. Reggio Emilia
- Manari Danilo**, specialista in Medicina dello Sport, medico sociale della Fiorentina Calcio
- Renzi Giorgio**, direttore sanitario S.H. Health Service