



ORDINE DEGLI INGEGNERI DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

COMMISSIONE BIOINGEGNERIA

Passaggio Canonici Lateranensi 1, 24121 Bergamo, Tel: 035.22.32.34
ordine@ordineingegneri.bergamo.it, www.ordineingegneri.bergamo.it

All'Attenzione di Nicolas Meletiou
ESO Sport - ESO srl, Ecological Services Outsourcing
Via G. Ungaretti, 27 20090 Opera MI

Bergamo, 27 agosto 2010

Caro Nicolas Meletiou,

a continuazione dei nostri precedenti contatti invio il testo di breve presentazione della conferenza per BergamoScienza dal titolo ***“La resistenza fisica e psicologica nella maratona e nell’ultramaratona”***, che si terrà il prossimo 5 ottobre 2010, alle ore 21, presso l’Auditorium in Piazza della Liberà. In attesa di un cortese riscontro ringrazio anticipatamente e porgo cordiali saluti.

Per la Commissione Bioingegneria
f.to il Presidente

Ing. Sarah Burgarella

Scopo della conferenza:

La conferenza vuole raccogliere le esperienze dei campioni italiani delle due specialità, maratona e ultramaratona, e gli studi dei maggiori esperti nazionali per queste discipline di resistenza. Gli atleti bergamaschi di rilievo nel panorama nazionale sono Migidio Bourifa, Campione Italiano di Maratona 2009 e primo europeo alla Maratona di New York 2009, e Paola Sanna, Campionessa Italiana della 100 km su strada 2009. Special guest è Ivan Cudin, atleta udinese, primo europeo e record italiano ai Campionati Mondiali della 24 ore 2010 e ingegnere ricercatore al Sincrotrone di Trieste. I relatori sono Enrico Arcelli, medico esperto della fisiologia di allenamento per l'atletica leggera e in particolare per la maratona, Pietro Trabucchi, psicologo esperto di mental training per le discipline di resistenza, e Fulvio Massini, preparatore atletico e titolare di un servizio di training running al quale si appoggia un gran numero di amatori italiani. Partecipa l'azienda ESO Sport, che si occupa del riciclo dei materiali che compongono la scarpa da running per trasformarli in piste di atletica. La conferenza vuole offrire al pubblico bergamasco, conosciuto per la sua grande passione per la corsa, una bella opportunità di incontro con i campioni del suo territorio e di approfondimento delle tematiche di resistenza fisica e psicologica nella Maratona e Ultramaratona. Si riportano di seguito i profili degli atleti e dei relatori.

Atleti:

MIGIDIO BOURIFA

Migidio Bourifa, classe 1969, atleta bergamasco di origine marocchina, specialista della Maratona, corre per la società *Atletica Valle Brembana* ed è allenato da Massimo Magnani. Nel 2009, a 40 anni, ha conquistato il titolo di Campione Italiano di Maratona, bissando il successo ottenuto anche nel 2007, ed è stato il primo atleta italiano ed europeo a tagliare il traguardo della Maratona di New York.

“Penso di aver dimostrato a tutti, che quando mi ci metto sul serio, sono ancora competitivo. Non è detto che chiuda i battenti, perché le gambe girano ancora come ai tempi belli. Mi sento dieci anni in meno, il tempo mi ha insegnato ad ascoltare di più il mio corpo. Tanto che la chiusura del cerchio con il ritorno definitivo alla corsa in montagna, potrebbe slittare più in là. Vedremo strada facendo. Di sicuro questo titolo mi ha regalato fiducia in me stesso e nuovi stimoli per continuare.”



PAOLA SANNA

Paola Sanna, classe 1977, maratoneta e ultramaratoneta bergamasca, specialista dell'Ultramaratona, infermiera presso l'Unità Coronarica degli Ospedali Riuniti di Bergamo, corre per la società *Assosport Bergamo* ed è allenata da Ornella Ferrara. Nel 2009 ha conquistato il titolo di Campionessa Italiana della 100 km su strada alla 100 km del Passatore, gara a cui è particolarmente affezionata e che ha vinto anche nel 2005 e nel 2007.

“La maratona è la classica distanza che ci ricorda le Olimpiadi e che è l'emblema dell'atletica. L'ultramaratona è tutto ciò che va oltre la maratona, qualsiasi altra distanza che sia più di 42km e 195mt. È una gara che si distingue totalmente da quelle più corte. È come se si partisse per un'avventura, sapendo che si dovranno affrontare momenti di crisi e dove solo la forza di volontà e il crederci fino in fondo ti portano a terminare la gara. Naturalmente anche per una maratona può essere così, ma nelle ultramaratone è tutto più lungo e quindi amplificato. Per cui, provare per credere!”



IVAN CUDIN

Ivan Cudin, classe 1975, ingegnere ricercatore al Sincrotrone di Trieste e atleta della Nazionale di Ultramaratona. Nel suo lavoro di ricerca si occupa della progettazione di camere da vuoto, sistemi di microposizionamento e sistemi ottici per raggi X; dal 2009 è responsabile dell'ufficio tecnico ed attualmente si occupa della progettazione meccanica di Fermi, un laser a elettroni liberi. Nell'Ultramaratona corre per il *G.M. Udinesi UOEI* ed è specializzato nella disciplina della 24 ore, per la quale lo scorso maggio 2010 ha ottenuto il bronzo mondiale e il record italiano con oltre 263 km percorsi.

Un amico lo descrive così: *“Conobbi Ivan durante un'edizione della Bologna-Zocca, gara su strada di 50 km, dalle mie parti. A circa 8 km dal traguardo, nell'ultima salita violenta, prima di scollinare, mi si affiancò un ragazzo sorridente, mentre io versavo in condizioni pietose. Mi incitò, senza conoscermi, e si preoccupò di rassicurarmi sul vantaggio che avevo rispetto all'immediato inseguitore. Le sue parole mi colpirono per la totale assenza di saccenza o qualsiasi altra forma di dottrina, bensì furono come una carezza fraterna. Capii immediatamente lo spessore umano di quel giovane (confermato in seguito da una più approfondita conoscenza che ci rende ora, amici). Tutto ciò che è seguito da quel gesto e da quelle parole sono solo la naturale evoluzione di un uomo, prima che di un atleta. Essere, prima di tutto, prima di ogni altra banale inutilità. Essere ciò che vogliamo essere, senza la mera stupidità di chi sente il bisogno di dimostrare qualcosa a qualcuno.*

Ivan Cudin è la bandiera ideale per lo sport, per lasciare nell'aria una traccia di quella carezza umana e profonda di cui è indiscutibilmente portatore sano”



Relatori:

ENRICO ARCELLI

Enrico Arcelli è nato a Milano nel 1940 e vive a Varese. È medico sportivo e dietologo. E' professore associato presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano. Si è sempre interessato all'allenamento sportivo dal punto di vista teorico e pratico. Per anni è stato responsabile nazionale nella Federazione di Atletica Leggera del mezzofondo, del fondo e della marcia. Ha seguito atleti dei massimi livelli in molti sport e ha proposto metodiche innovative in allenamento non soltanto nelle corse medie e lunghe dell'atletica, ma anche nel calcio, nel ciclismo e in altri sport. Collabora con la rivista "Correre" fin dal suo primo numero, come coordinatore del comitato scientifico. Per conto della Federazione Internazionale di Atletica ha tenuto corsi per allenatori in maratona in varie parti del mondo. Ha pubblicato una ventina di libri tra cui "Maratona: allenamento e alimentazione", "L'allenamento del maratoneta di alto e medio livello" (tradotto anche in russo e cinese), "La mia maratona". È egli stesso corridore e maratoneta ed ha un primato personale nella maratona di 2.56'25" ottenuto a 46 anni.

“Un tempo nello sport si poteva emergere a livello mondiale anche soltanto grazie a quelle che venivano chiamate doti naturali. Da alcuni decenni non è più così, soprattutto in una disciplina come l'atletica leggera. Dapprima l'atletica si è evoluta perché gli allenatori più bravi aggiungevano alla loro sensibilità le conoscenze che provenivano da chi li aveva preceduti in quella professione. Poi anche scienziati di varie specializzazioni (la fisiologia, la biomeccanica, la dietologia, la psicologia e molte altre ancora) hanno cominciato a studiare lo sport. Da questo punto di vista, si può certamente affermare che l'atletica leggera è stata ed è ancora la disciplina più studiata. Il passaggio delle informazioni dai laboratori al campo, in ogni caso, fino ad alcune decine di anni fa non era sempre facile, spesso perché gli scienziati si esprimevano con una terminologia che il tecnico da campo non capiva e, a loro volta, gli allenatori utilizzavano un linguaggio che lo scienziato faticava a capire. Poi i due mondi si sono via via avvicinati, attraverso la trasmissione delle conoscenze scientifiche con un linguaggio semplice e facilmente comprensibile, senza però dimenticare il patrimonio di conoscenze che gli allenatori hanno accumulato in anni di esperienze a contatto diretto con gli atleti.”

PIETRO TRABUCCHI

Pietro Trabucchi è uno psicologo che si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza. Ha seguito la Squadra nazionale di Sci nordico Torino 2006 e attualmente lavora con la Squadra nazionale Vancouver 2010 e con la Squadra nazionale di Ultramaratona. Da molti anni opera con le Squadre nazionali di Triathlon. Autore di diversi libri tra cui “Resisto dunque Sono”, vincitore del 42° concorso letterario Coni per la sezione tecnica, è Professore incaricato in Psicologia dello Sport e Coaching presso l’Università di Verona, e collabora con il Centro di ricerca in Bioingegneria e Scienze motorie dell’Università di Trento e con l’Istituto di Scienze dello Sport di Roma. Si è occupato di formazione in varie aziende sul tema della gestione dello stress. Appassionato di sport di resistenza e di alpinismo, per dimostrare la validità concreta delle sue teorie ha ultimato due volte l’Ultra Trail del Monte Bianco, ha scalato l’Everest dal versante Nord in occasione della spedizione "Everest Vitesse" e ha corso non-stop i 205 chilometri della Nove Colli Running.

“La resilienza, o resistenza psicologica, è una delle più interessanti capacità umane: consente di non indietreggiare di fronte alle difficoltà, di non perdere la speranza, di apprendere dalle catastrofi, di rialzarsi dopo le sconfitte. Negli esseri umani la risposta allo stress e alle difficoltà non si realizza solo sotto forma di cambiamenti ormonali e di realizzazione di risposte comportamentali prefissate (come negli animali), ma è soprattutto cognitiva. Sta nella capacità di guardare alla realtà in modo diverso, di vedere vie d’uscita dove non ce ne sono, di sperare che giungano eventi che ancora non hanno preso luce. Il mondo dello sport estremizza la necessità di resilienza. Dimostra con i fatti che la resilienza può essere appresa e migliorata. Ecco ciò che rende lo sport interessante per tutta la vita: il fisico, anche se allenato, declina. Ma la forza mentale può continuare a crescere sino all’ultimo.”

FULVIO MASSINI

Diplomato in educazione fisica, tecnico specialista di mezzofondo, dal 1976 si occupa dell’allenamento dei corridori di resistenza ed in particolare di maratoneti. Il suo primo articolo uscì sul n° 5 della rivista Podismo e trattava l’allenamento per 100 km del Passatore. Collaboratore della rivista Correre dal 1987 dove ha pubblicato articoli a carattere tecnico e non solo. Per anni collaboratore con la FIDAL, ha scritto anche “Correre per salute”, “La maratona per gente come noi”, “I ragazzi e la corsa”, “La mia maratona”. Dal 2006 è passato dalla redazione di Correre a quella della nuova rivista Runner's World, di cui è coordinatore tecnico. È il titolare di Training Consultant, struttura che si occupa di consulenza per allenamento, medica e fisioterapica ed è collegata a 360° con il mondo della corsa. Insegna al corso di Laurea in Scienze Motorie della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università di Firenze e al corso di Laurea Specialistica in Management dello Sport. È stato presidente del comitato organizzatore della Firenze Marathon e ne ricopre ora il ruolo di direttore tecnico.

“La diffusione della cultura sportiva e la voglia di far divertire le persone sono sempre state le mie passioni ed ecco spiegato il mio impegno nel realizzare tutte le attività: dall’allenamento, all’alimentazione, all’integrazione, alle vacanze sportive, dagli articoli, ai viaggi sportivi. Seguo con lo stesso entusiasmo e professionalità da famosi personaggi dello spettacolo e della politica ai normalissimi podisti o semplicemente chi ha voglia di fare attività fisica per migliorare la qualità della sua vita. "Correre per star bene" è mio motto, non sono solo parole, ma fatti, perché faccio quello che dico e trasmetto a voi ciò in cui credo. La passione per questo lavoro è troppo forte, viva, così' come la voglia di lavorare per voi, con voi.”



Pietro Trabucchi



Enrico Arcelli



Fulvio Massini

Con la partecipazione di ESO Sport:

ESO Sport è un'azienda che ricopre un nuovo e singolare ruolo nel mondo del running, occupandosi del riciclo dei materiali che compongono la scarpa da running per trasformarli in piste di atletica.

The image shows a screenshot of the ESO Sport website. At the top, the logo "esosport" is displayed in orange and black, with the tagline "Recycle your shoes. Repave your way." below it. To the right of the logo, there are navigation links: "Come funziona", "I negozi aderenti", "Prodotti", and "News". Below the logo, there is a photograph of a worn, white running shoe. To the right of the shoe, the "esosport" logo is repeated, along with the tagline and the text "Contatore scarpe raccolte" followed by the number "000533". On the far right, there is a dark box with orange text that reads "Calendario gare e eventi" at the top, followed by "SALVA DALLA DISCARICA E RICICLA CON ESOSPORT LE TUE VECCHIE SCARPE PER DARE VITA A NUOVA MATERIA PRIMA."

Organizzazione dell'incontro:

Concordando con i relatori le tematiche da affrontare e il tipo di gestione dell'incontro, la conferenza è stata organizzata come segue.

La durata della conferenza è prevista di due ore circa. La prima ora sarà dedicata alle presentazioni dei tre relatori, ognuna della durata di 20 minuti. Essi interverranno nell'ordine e con gli argomenti di seguito riportati:

1. Fulvio Massini – La tecnica della corsa di resistenza
2. Enrico Arcelli – Metabolismo e alimentazione nella maratona e nell'ultramaratona
3. Pietro Trabucchi – La resistenza psicologica in maratona e ultramaratona: dalla preparazione alla gara

La seconda ora sarà di libero dibattito e domande agli atleti, in modo da coinvolgere il pubblico in prima persona, essendo questo ciò che in occasioni di questo tipo piace di più.