



ATLETICA AMATORI NUORO  
www.amatorinu.it

**Circolo Sportivo  
Dilettantistico**

**Atletica Amatori  
Nuoro**

## Convegno Tecnico

### MENTE E MARATONA

Mente, Cibo e Prestazione Sportiva:

*Come la mente può influenzare i risultati del corridore e come l'alimentazione quotidiana può influire sia sulla prestazione sia sulla mente stessa.*

20 Maggio 2006

Ore 10.00 – Sala Convegni Terfidi

Presso Galleria Emanuela Loi

Nuoro, Piazza Italia

## AGENDA

**10.00 Apertura dei lavori**

*Massimo Zara*

*Presidente C.S.D.A.A. Nuoro*

**10.10**

**I<sup>a</sup> sessione Tecnica – L'alimentazione del corridore: miti e credenze. Che cosa serve in una gara breve, in una maratona, in un'ultra. Zuccheri, grassi e tempi digestivi.**

*Dr. Luca Speciani*

*Scrittore, giornalista, maratoneta e tecnico FIDAL, dottore in scienze agrarie e consulente nutrizionale, coordinatore editoriale della rivista "Correre".*

**10.35**

**II<sup>a</sup> sessione Tecnica – "Dalla corsa, agli ottomila himalaiani, allo sci di fondo olimpico: l'MBW e l'aspetto mentale nelle prestazioni di resistenza"**

*Dr. Pietro Trabucchi*

*Psicologo dello sport, ultramaratoneta, preparatore psicologico delle nazionali di Triathlon e di sci di fondo, collaboratore di "Correre".*

**11.15**

**III<sup>a</sup> sessione Tecnica – Il problema del soprappeso e del tono muscolare nell'atleta. La risposta DietaGIFT ai problemi di chi corre.**

*Dr. Luca Speciani*

**11.40**

**Proiezione filmato: "EverestVitesse 2005. Di corsa sull'Everest".**

**Dibattito**

**Conclusioni**

*PierPaolo Stefanopoli (C.S.D.A.A.)*

[www.amatorinu.it](http://www.amatorinu.it)