

UTILIZZO DEGLI SMARTPHONE NEGLI SPORTIVI

Aspetti medici, fisici e psicologici e ripercussione sulla performance

Sabato 15 novembre 2025 ore 9.00

**Sala riunioni CONI Marche c/o Palaprometeo Estra L. Rossini,
Strada Provinciale Cameranense snc - Ancona**

Ambito Biomedico

OBIETTIVO DEL CORSO

Oggi lo smartphone è diventato una presenza costante nella vita quotidiana, utilizzato continuamente e trasversalmente da persone di tutte le età e professioni, fino a farlo diventare quasi un "prolungamento artificiale" della propria mano. Anche nel mondo dello sport-atleti, allenatori, tecnici e dirigenti – l'uso intensivo di questi dispositivi è sempre più diffuso, con potenziali ripercussioni sia sulla performance che sul benessere generale. Il seminario si propone pertanto di esplorare gli effetti dell'iper-utilizzo dello smartphone e dei dispositivi tecnologici negli atleti e nelle persone che gravitano nel mondo sportivo, da due punti di vista fondamentali.

Fisico e posturale: verranno analizzate le conseguenze sull'apparato muscolo-scheletrico e su specifici distretti corporei, con particolare attenzione a nuove sindromi posturali come il *text neck* e a forme emergenti di microtraumatismi legati all'uso prolungato del dispositivo.

Mentale e psicologico: si indagheranno gli effetti dell'abuso dello smartphone su attenzione, concentrazione, qualità del sonno, recupero psicofisico e il rischio di sviluppare forme di dipendenza digitale.

Un'occasione per acquisire strumenti utili e nuove consapevolezze su un tema attuale e spesso sottovalutato, sempre più permeante nel tessuto sociale e cruciale per il mantenimento della salute e dell'efficienza negli ambienti sportivi di ogni livello.

DESTINATARI

Il corso si rivolge a tutti i praticanti attività motorie e sportive, ma anche a tutti coloro che partecipano alla gestione dell'atleta di tutte le fasce di età e di tutti i livelli (tecnici, preparatori fisici, fisioterapisti, psicologi, chinesologi, dirigenti, etc.).

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 1 incontro in presenza.

PROGRAMMA

Ore 09.00 Accreditamento partecipanti

Ore 09.10 Saluti istituzionali

Ore 09.15 Introduzione/Cosa dice la letteratura scientifica/Esperienze nel mondo dello sport
Dott. Piero Benelli

- Ore 09.45 Aspetti fisici e posturali, conseguenze ed indicazioni per gli sportivi, prevenzione e correzione
Dott. Damiano Pellegrini
- Ore 10.15 Aspetti cognitivi, mentali, psicologici: quali gli effetti e quali i rimedi
Dott.ssa Anna Amati
- Ore 10.45 Discussione
- Ore 11.00 Termine attività.

RELATORI

Dott. Piero Benelli

Medico Sportivo, Coordinatore Medico della Nazionale Italiana Maschile Volleyball, Medico Sociale VL Basket Pesaro, Direttore Sanitario Fisioclinics Pesaro, Docente Università di Urbino.

Dott. Damiano Pellegrini

Chinesiologo e Preparatore Fisico, Docente Università di Urbino.

Dott.ssa Anna Amati

Psicologa dello sport e Psicologa Formatrice, Settore giovanile US Cremonese Calcio.

SEDE DI SVOLGIMENTO

Sala riunioni CONI Marche c/o Palaprometeo Estra L. Rossini, Strada Provinciale Cameranense snc – Ancona.

QUOTA DI ISCRIZIONE

Iscrizione gratuita.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni verranno accettate, in ordine cronologico, **fino al raggiungimento di 70 partecipanti**. Esse dovranno essere effettuate on-line dal sito <https://marche.coni.it/>, nella sezione "Scuola Regionale dello Sport", previa registrazione nell'area riservata seguendo le indicazioni riportate, **entro il 13 novembre 2025**. La conferma di avvenuta iscrizione sarà visualizzata automaticamente al termine della procedura.

CONTATTI

Per informazioni contattare la Segreteria Scuola Regionale dello Sport CONI Marche alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it e/o al numero telefonico 0733 283632.

A tutti i partecipanti che ne faranno richiesta alla mail scuolaregionalesportmarche@coni.it verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Marche.

