



PODISMO

Seminari di formazione tecnica

Il CUS Udine e Medicus (centro di valutazione e recupero funzionale e medicina dello sport) organizzano cinque incontri di formazione tecnica e metodologica per il podismo.

- **Destinatari:**
 - tecnici, atleti, studenti dei corsi di laurea in Scienze Motorie e Scienza dello Sport, appassionati di podismo.
- **Finalità:**
 - acquisire competenze tecniche specifiche avanzate relative a: fisiologia dell'esercizio, programmazione dell'allenamento, valutazione funzionale, integrazione alimentare e prevenzione degli infortuni.
- **Luogo e Orario:**
 - centro Medicus presso PalaCus, Via delle Scienze 100, Udine
 - dalle ore 19:00 alle ore 21:00.
- **Calendario:**
 - 27, 29 febbraio, 5, 9 e 13 marzo.
- **Costo:**
 - 160 € per tutti i cinque seminari.
 - 40 € per ogni singolo seminario.
 - per gli studenti dell'Università degli Studi di Udine e tesserati CUS Udine 90 € per i cinque seminari e 25 € per ogni singolo seminario.
 - agli studenti dei Corsi di Laurea in Scienze Motorie e Scienze dello Sport si richiede un simbolico rimborso spese di € 50 per tutti i cinque seminari e di € 10 per ogni singolo seminario.
- **Iscrizioni e informazioni:**
 - segreteria Medicus sita nel palazzetto dello sport "A. Giumanini" in Via delle Scienze 100, 33100, Udine, tel. 0432.548991, e-mail: info@centromedicus.it.
Orario: dal lunedì al venerdì ore 15:00 – 18:00.

Programma seminari:

➤ Lunedì 27 febbraio

Fisiologia dell'esercizio e biomeccanica della corsa:

- contrazione muscolare, meccanismi energetici, parametri metabolici e meccanici, rendimento e costo energetico, soglia aerobica, anaerobica e massimo consumo di ossigeno, ampiezza e frequenza del passo.

*RELATORI: prof. Pietro Enrico di Prampero (fisiologo di fama internazionale già presidente del CdL in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine)
dott. Paolo Taboga (dottorando in "Scienze Biomediche e Biotecnologiche" presso l'Università degli Studi di Udine)*

➤ Mercoledì 29 febbraio

Valutazione funzionale bioenergetica e biomeccanica:

- test incrementali per i parametri aerobici, analisi biomeccanica della corsa.

*RELATORI: dott. Luca Plaino (dottore di ricerca, specialità "Scienze Biomediche e Biotecnologiche" presso l'Università degli Studi di Udine)
dott. Desy Salvadego (dottoranda in "Scienze Biomediche e Biotecnologiche" presso l'Università degli Studi di Udine)*

➤ Lunedì 5 marzo

Programmazione dell'allenamento ed esercitazioni per lo sviluppo delle capacità metaboliche e neuromuscolari.

RELATORI: prof. Antonio Dotti (allenatore specialista di fondo e mezzo fondo già responsabile FIDAL nazionale)

➤ Venerdì 9 marzo

Prevenzione, diagnosi, terapia e recupero: l'approccio integrato.

*RELATORI: prof. Araldo Causero (direttore della Clinica Ortopedica e Traumatologica, facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Udine)
dott. Giorgio Rucli (fisioterapista, cofondatore del gruppo di lavoro del massaggio fasciale)
prof. Luigino Sepulcri (responsabile laboratorio di valutazione e recupero funzionale del centro Medicus, già preparatore atletico della Snaidero e della Nazionale di Basket)*

➤ Martedì 13 marzo

Alimentazione, integrazione e doping nel podismo.

*RELATORI: dott. Giovanni Marzaro (specialista in Scienze e Alimentazione, master in Nutrizione Clinica e Dietetica)
prof. Massimo Baraldo (professore associato di Farmacologia, direttore del Centro per lo Studio, l'Informazione e la Formazione sul Doping, Università degli Studi di Udine)*