

IL RUNNING & IL RUNNER. ASPETTI TECNICI & FISIOLOGICI

Giornata di Studio | Seminario

Il Corso di Studi in Scienze delle attività motorie e sportive della Facoltà di Psicologia propone l'organizzazione di una giornata di studio. L'evento, gratuito, è aperto agli studenti del Corso di Studio, della Facoltà e dell'Ateneo, ai Tecnici Federali, ad allenatori, tecnici e atleti.



Seminario accreditato dal Centro Studi FIDAL

2.
14
05
2015



La corsa. Che sia una lotta contro il tempo o uno strumento per il proprio benessere, da sempre è per l'uomo l'espressione di forza fisica e mentale. Nella corsa l'uomo scopre e si confronta con i propri limiti. Ma, quali sono i fattori caratteristici della prestazione di corsa? Come possono essere allenati e, prima ancora, misurati? Questo seminario, che è uno dei quattro appuntamenti satellite dell'evento "eCampus Challenge", analizzerà la corsa da un punto di vista tecnico, soffermandosi sulla fisiologia del gesto, sulle metodologie strumentali per la valutazione della corsa e su analisi comparative che indagheranno la differenza tra il correre con e senza scarpe, piuttosto che la differenza tra la corsa su strada e quella su treadmill. Infine, com'è nostra consuetudine, la parola passa dai ricercatori al campione, a chi della corsa ha fatto un motivo della propria esistenza, Valeria Straneo, campionessa di maratona.

ISCRIZIONE

La partecipazione al convegno è gratuita ed aperta a tutti, l'iscrizione online è obbligatoria su <http://uniecampus.eventbrite.it>

PROMOZIONE

I primi 30 iscritti online al seminario riceveranno alla registrazione una copia omaggio autografata di uno dei seguenti 3 libri:

Valeria fa "gli" Olimpiadi. Storia di una campionessa che non sapeva di esserlo di Valeria Straneo, campionessa italiana ed europea di maratona

Lo speciale della corsa

di Johnny Padulo, Ricercatore Università degli Studi eCampus

Tu Puoi! Come superare gli ostacoli, vincere le sfide e vivere al massimo di Mario Furlan, Fondatore City Angels Onlus e Docente di motivazione e crescita personale Università degli Studi eCampus

GIOVEDÌ 14 MAGGIO 2015

ORE 9.00

Università eCampus,
Via Isimbardi 10 Novedrate (CO)

9.00-9.30 Registrazioni

Apertura dei lavori

9.30 Prof.ssa Manuela Cantoia

Coordinatrice del CdS in Scienze delle attività motorie e sportive, Università degli Studi eCampus

9.45 Dott. Johnny Padulo

Università degli Studi eCampus

La corsa con e senza scarpe...

10.10 Dott. Pietro Picerno

Università degli Studi eCampus

Metodologie per la valutazione della corsa

10.30 Atleta Valeria Straneo

Campionessa Nazionale ed Europea di Maratona
Io ho fatto così

10.55 Coffee break

11.10 Prof. Massimo Magnani

Direttore Tecnico Organizzativo FIDAL

Le nuove prospettive della Corsa

11.35 Dott. Raffaele Losavio

Università degli Studi eCampus

La Corsa sul treadmill e su strada: cosa bisogna sapere.

Ciclo di Seminari sullo Sport dell'iniziativa



eCAMPUS
CHALLENGE
RUN TO YOUR FUTURE

12.00 Dott. Luca Ardigò

Università degli Studi di Verona

Aspetti di bioenergetica sulla corsa

12.25-13.00 Dibattito

14.00-16.00 Laboratori

La valutazione della corsa su treadmill con biofeedback in tempo reale

Dott. Pietro Picerno | Palestra/Auditorium

La video analisi per lo studio del passo nella corsa

Dott. Johnny Padulo | Palestra

La corsa su treadmill e su strada: dalla teoria alla pratica

Dott. Raffaele Losavio | Palestra

PER GLI STUDENTI

Sarà riconosciuto un credito formativo (1 CFU) agli studenti dell'eCampus del CdS in Scienze delle attività motorie e sportive della Facoltà di Psicologia che parteciperanno ai lavori dell'intera giornata e che produrranno una relazione scritta.

PER TECNICI DI ATLETICA LEGGERA

Sarà riconosciuto 0,5 CF dal Centro Studi FIDAL ai Tecnici di Atletica Leggera tesserati che parteciperanno ai lavori dell'intera giornata.



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
eCAMPUS

Per ulteriori informazioni www.eCampusChallenge.it