

## “Il Running ed il Runner: aspetti tecnici e fisiologici”

GIOVEDÌ 14 Maggio, ORE 9,00

Università eCampus, Via Isimbardi 10 Novedrate (CO)

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.

### *Introduzione*

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, 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 di nostra consuetudine, la parola passa dal ricercatore al campione, a chi della corsa ha fatto un motivo della propria esistenza, Valeria Straneo, campionessa di maratona e testimonial di eCampus Challenge.

### PROGRAMMA

---

9.00 – 9,30 RegISTRAZIONI

---

Apertura dei lavori

9.30 - Prof.ssa Manuela Cantoia – *Coordinatrice del CdL 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 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”.

---

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. Picerno)

Palestra/Auditorium

“La video analisi per lo studio del passo nella corsa”

(Dott. Padulo)

Palestra

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

(Dott. Losavio)

Palestra