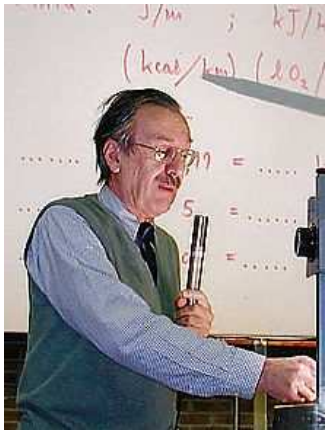
PALACUS

Quanto "costa" una corsa, parola agli esperti

Continua il seminario sul podismo. Dopo il prof di Prampero, stasera l'incontro con Dotti

Per qualcuno, la corsa all'aria aperta non conosce pause nemmeno in inverno. Per qualcun altro, il clima primaverile di questi giorni fa da richiamo per rimettersi in pista. Ecco perchè l'incontro in programma oggi, dalle 19 alle 21, al PalaCus di via delle Scienze, sugli ultimi orientamenti della metodologia dell'allenamento in fatto di podismo, non potrà che interessare una platea vasta. A tenere la relazione, intitolata "Programmazione dell'allenamento ed esercitazioni per lo sviluppo delle capacità metaboliche e neuromuscolari", sarà il professor Antonio Dotti, allenatore specialista di fondo e mezzo fondo, già responsabile Fidal nazionale. L'appuntamento è il terzo dei cinque nei quali è articolato il seminario sul podismo organizzato dal Cus Udine e dal centro Medicus. Ad aprire il ciclo, lunedì, era stato il professor Pietro Enrico di Prampero, tra i massimi esperti mondiali di fisiologia dell'esercizio. In primo piano, gli aspetti fondamentali dell'energetica muscolare e i fattori che determinano le massime prestazioni nella corsa. Il docente aveva approfondito i concetti di potenza metabolica e costo energetico della corsa, dimostrando come una buona tecnica (basso costo energetico) sia fondamentale per una corsa economica e, quindi, per una buona performance. Alla sua, era seguita la relazione di Paolo Taboga, dottore di ricerca in "Scienze biomediche e biotecnologiche" all'università di Udine, sugli aspetti biomeccanici che migliorano la corsa: dalla forza applicata sul terreno limitata, alle oscillazioni del centro di massa minime e dal recupero di energia elastica elevato alla coordinazione muscolare elevata.



Il prof Pietro Enrico di Prampero

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.