

Marco Michelin

CORDENONS

"Allenamento, carico funzionale e sovraccarico patologico": è l'11. simposio multidisciplinare che verrà proposto oggi, dalle 9.15 in poi, al Centro culturale Aldo Moro. È presentato dal Triathlon Team di Cordenons, organizzatore dell'ultra-maratona estiva Magraid. L'appuntamento pone al centro dell'analisi l'atleta. Una persona che deve puntare al miglioramento delle prestazioni, senza le scorciatoie del doping, sapendo capire anche i propri limiti e ponendosi come primo controllore di se stesso. «Intorno all'atleta, a tutti i livelli, ruota l'intera preparazione - hanno anticipato Antonio Iossa e Paolo Tedeschi, presidente e vice del TriTeam -. Le dinamiche che stanno dietro la pratica sportiva sono molteplici. Cercheremo di far luce su tutti gli aspetti in gioco: da quello fisico a quello mentale, da quello chirurgico a quello emozionale. La prima avvertenza, comunque, dev'essere non sovraccaricare la "macchina" fisiologica».

Il programma della giornata? Il citato Tedeschi (tra i pionieri del *fitness* in Italia) curerà l'intervento introduttivo. Poi il professor Pietro Enrico di Prampero, dell'Università di Udine, racconterà in sintesi i

OGGI AL MORO

Simposio con specialisti a cura del TriTeam

**CONVEGNO**

Pietro Enrico di Prampero (a destra) e un triathleta in bicicletta



Allenarsi con successo

suoi 50 anni dedicati alla ricerca sull'energetica e la biomeccanica di nuoto, ciclismo e corsa. A seguire, il dottor Dario Gattinoni parlerà dell'allenamento mentale e del controllo dello stress, mentre il dottor Mauro Cardinale si soffermerà su sovraccarico agli arti e approccio chirurgico. Una panoramica completata da Andrea Accorsi, ultramaratoneta che in seguito

a un aneurisma nel 2001 perse la memoria, riconquistata proprio grazie alla passione per la corsa.

Diversi Enti (pubblici e non) sono sostenitori dell'iniziativa e in questa veste hanno partecipato con i loro rappresentanti alla vernice dell'appuntamento. Si tratta dell'assessore regionale Elio De Anna, dell'omologo provinciale Antonio Pedicini, del

presidente del Coni pordenonese Lorenzo Cella e dell'assessore allo Sport di Cordenons Stefano Mazzacani. Da tutti è giunta la «promozione a pieni voti di un'iniziativa di formazione alla portata di tutti, atleti a tempo pieno e amatori». Altre notizie e la sintesi successiva sul sito www.triathlonteam.it.

© riproduzione riservata