
PALACUS

Podismo, un seminario per scoprirlo

Dalla fisiologia dell'esercizio, alla programmazione dell'allenamento: sarà un seminario ad alto contenuto tecnico e formativo quello organizzato dal Cus Udine e dal centro Medicus per gli appassionati di podismo. Articolato in 5 incontri (dalle 19 alle 21), al PalaCus di via delle Scienze, il corso è riconosciuto dalla Fidal come occasione di aggiornamento per i tecnici.

Oggi la prima lezione, dedicata appunto alla fisiologia dell'esercizio e alla biomeccanica della corsa e tenuta dal professor Pietro Enrico di Prampero, fisiologo di fama internazionale, già presidente del Cdl in Scienze motorie dell'università

di Udine, e da Paolo Taboga, dottorando in Scienze biomediche e biotecnologiche all'ateneo friulano. Il secondo incontro, mercoledì 29, tratterà la valutazione funzionale bionergetica e biomeccanica della corsa. Di nuovo due i relatori: Luca Plaino e Desy Salvadego, rispettivamente dottore di ricerca e dottorando in Scienze biomediche e biotecnologiche di Udine. Lunedì 5 marzo la terza "puntata", con la relazione del professor Antonio Dotti, allenatore specialista di fondo e mezzo fondo, già responsabile Fidal nazionale, su "Programmazione dell'allenamento ed esercitazioni per lo sviluppo delle capacità metaboli-

che e neuromuscolari". Si parlerà di "Prevenzione, diagnosi, terapia e recupero: l'approccio integrato" nella serata di venerdì 9, quando ad alternarsi al microfono saranno il professor Araldo Causero, direttore della Clinica ortopedica e traumatologica di Udine, il fisioterapista Giorgio Rucli e il professor Luigino Sepulcri, già preparatore atletico della Snaidero e della nazionale di basket. Si chiude martedì 13 con "Alimentazione, integrazione e doping nel podismo". Parleranno Giovanni Marzaro, specialista in Scienze e alimentazione, e il professor Massimo Baraldo, direttore del Centro per lo studio sul doping di Udine.