

PROGRESSI TECNICO-SCIENTIFICI SUL TRIATHLON

Il Corso di Studi in Scienze delle Attività Motorie e Sportive della Facoltà di Psicologia propone l'organizzazione di una giornata di studio il **4 Marzo 2016**.

L'evento, gratuito, è aperto agli studenti del Corso di Studio della Facoltà e dell'Ateneo, ai Tecnici Federali e atleti. Sarà riconosciuto un credito formativo (1 CFU) agli studenti che parteciperanno ai lavori dell'intera giornata e che produrranno una relazione scritta.



La scelta della pratica di uno sport multidisciplinare come il triathlon rispecchia la volontà di eccellere non limitandosi ad uno specifico ambito, presentando all'atleta una sfida ininterrotta per emergere in tutte le discipline della competizione. Il confronto con se stessi è indispensabile per affrontare la complessità dello sforzo e l'atleta che pratica il triathlon più di ogni altro opera per forgiare il carattere oltre che il fisico, impegnandosi per migliorare le proprie prestazioni e il proprio rapporto con i diversi contesti ambientali in cui deve cimentarsi: acqua (nuoto), metallo (ciclismo), aria (corsa).

Nella giornata dedicata ai "progressi tecnico-scientifici del triathlon" verranno introdotte le problematiche oggettive degli aspetti fisici della disciplina (Motta), analizzati gli sviluppi e le innovazioni nell'allenamento relativamente all'alimentazione, alla valutazione motoria, alla programmazione (Deriu, Fontana, Migliaccio, Vedana), per arrivare a chiarire lo stato dell'arte delle innovazioni introdotte in questa disciplina (Padulo).



eCAMPUS
UNIVERSITÀ



9.00 RegISTRAZIONI

9.30 Saluti del Preside e delle autorità. Apertura dei lavori
Prof. Luisella Bocchio
Università degli Studi eCampus

9.45-10.10 Dott. Fabio Vedana
Coach Best Performance Team
La programmazione dell'allenamento per un triathleta di elite, dall'esperienza da campo alla base scientifica

10.10-10.35 Dott. Salvatore Motta
Centro di Ricerca STORIOSS
Università degli Studi eCampus
Il triathlon: è questione di fisica

10.30-10.55 Matteo Fontana
Campione del Mondo Ironman 70.3
Science Of Cycling Italia.
La valutazione funzionale del ciclista: dall'esperienza da campo all'approccio scientifico

10.55 - 11.10 - coffee break

11.10-11.35 Dott. Gian Mario Migliaccio
Sport Science Lab (UK)
L'allenamento neuromuscolare per la preparazione fisica del triathleta

11.35 - 12.00 Dott.ssa Francesca Deriu
Università degli Studi di Milano
L'alimentazione del triathleta, dagli allenamenti alla performance

12.00-12.25 Dott. Johnny Padulo
Università degli Studi eCampus
Triathlon: lo stato dell'arte

12.25- 13.00 Dibattito

15-18 Laboratori

Dott. Johnny Padulo
con la partecipazione dell'atleta
Matteo Fontana
La valutazione funzionale del ciclista: dall'esperienza da campo all'approccio scientifico
Dott. Gian Mario Migliaccio
Metodi per lo sviluppo della potenza a secco per triathleti

ISCRIZIONE

la partecipazione al seminario è gratuita e aperta a tutti, l'iscrizione obbligatoria. Info e iscrizioni su <http://uniecampus.it>

Per gli studenti Università eCampus

La partecipazione al convegno dà diritto a 1 CFU agli studenti eCampus iscritti alla Facoltà di Psicologia.