

cm



CENTRO MARATONA
2021 | 2022

2021
2022
CENTRO
MARATONA

03 Cos'e' il CENTRO MARATONA

06 Ambito di PREPARAZIONE
Informazione sui corsi

1. ALLENAMENTO FUNZIONALE
2. COACH IN PISTA
3. COACHING
4. SESSIONE CICLISTICA INDOOR

09 Training Camps

11 Orario attivita'

14 Ambito di VALUTAZIONE FUNZIONALE

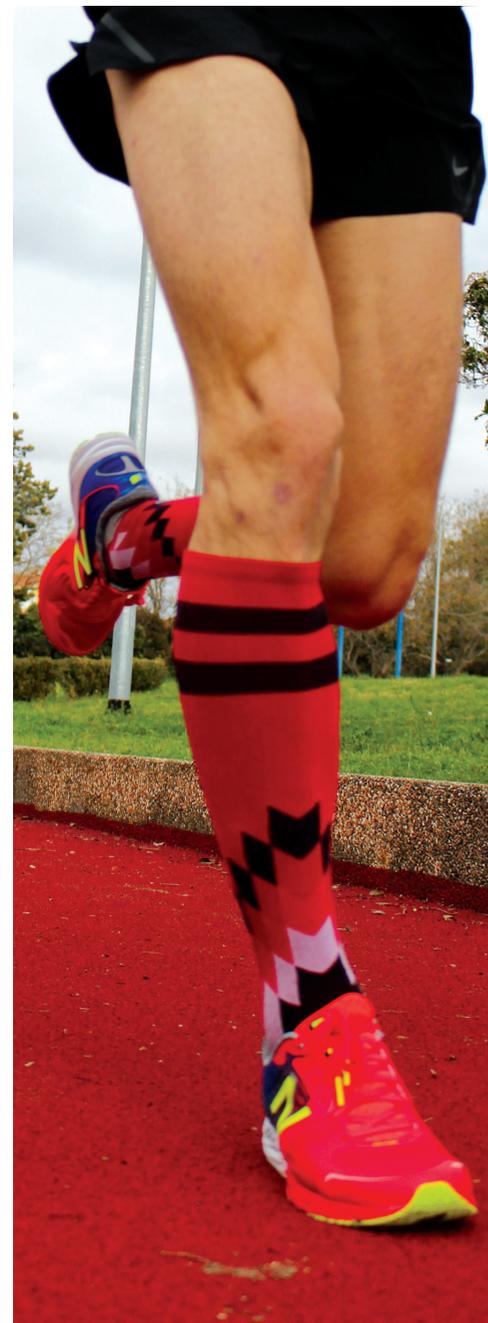
18 Ambito di RICERCA
Run for Science
Workshop e serate con l'autore

COS'È IL CENTRO MARATONA?

Il centro per la preparazione alla maratona nasce nel 2008 come sintesi tra ricerca universitaria, conoscenze scientifiche ed esperienze dirette nel campo dell'allenamento alla corsa, al ciclismo e al triathlon.

L'obiettivo del Centro non è quello di formare super atleti, bensì di mettere a disposizione degli amatori o di chiunque voglia avvicinarsi agli sport di resistenza, le competenze e gli strumenti necessari per farlo in maniera corretta ed efficace.

Chiunque, in buono stato di salute, potrà in questo modo migliorare il proprio personale o raggiungere l'obiettivo di completare la prima gara di corsa di 5 km, la "mezza" o la maratona oppure avventurarsi nelle lunghissime da 80, 100 km o 12h e 24h.



La filosofia del Centro è di accompagnare l'atleta, considerandone sia l'aspetto funzionale prestativo, sia quello educativo sportivo. Ciò è possibile solo mediante una corretta valutazione delle caratteristiche strutturali e funzionali della persona e adattando le proposte in base alle ambizioni e alla disponibilità di tempo.

L'aspetto di promozione e divulgazione della corretta attività fisica, attraverso le iniziative diffuse sul territorio e le conferenze a tema, completano le aspirazioni del Centro, raggiunte grazie alla stretta collaborazione di uno staff esperto ed appassionato diretto dal Prof. Federico Schena.

Il Centro per la Preparazione alla Maratona è in continua evoluzione, ogni anno aumenta la sua offerta, rispondendo a nuove richieste e cercando di essere sempre sull'onda dell'innovazione. Quest'anno il centro festeggerà 14 anni di attività.



AM BITO DI PRE PAR AZIO NE

Centromaratona offre un servizio di programmazione, monitoraggio e implementazione dell'allenamento negli sport di endurance per supportare e guidare qualsiasi atleta durante il processo di training.

La descrizione delle attività sulle quali si basa il Centro per la Preparazione alla Maratona sono riportate di seguito.

ALLENAMENTO FUNZIONALE:

Orientato al raggiungimento di un obiettivo legato ad una performance il cui allenamento rispetta la fisiologia e la biomeccanica dell'esercizio. La sessione di allenamento si basa sul lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi. L'obiettivo principale è conoscere e controllare il proprio corpo durante la corsa, aumentare la consapevolezza del movimento e ridurre l'incidenza degli infortuni.

COACH IN PISTA:

Allenamento di corsa in pista di atletica seguito, controllato e consigliato da personale qualificato per migliorare i propri allenamenti e la propria tecnica di corsa. La sessione di allenamento si effettua dividendosi in piccoli

gruppi in modo tale da permettere ad ogni atleta di trovare persone che corrano al suo stesso ritmo. Il corso è destinato a principianti e atleti evoluti.

COACHING:

CentroMaratona mette a disposizione il proprio personale qualificato per permettere una preparazione completamente individualizzata, in base agli obiettivi da raggiungere e in base alla vostra disponibilità di tempo. Il nostro approccio all'allenamento si basa sul monitoraggio remoto continuo durante tutta la preparazione.

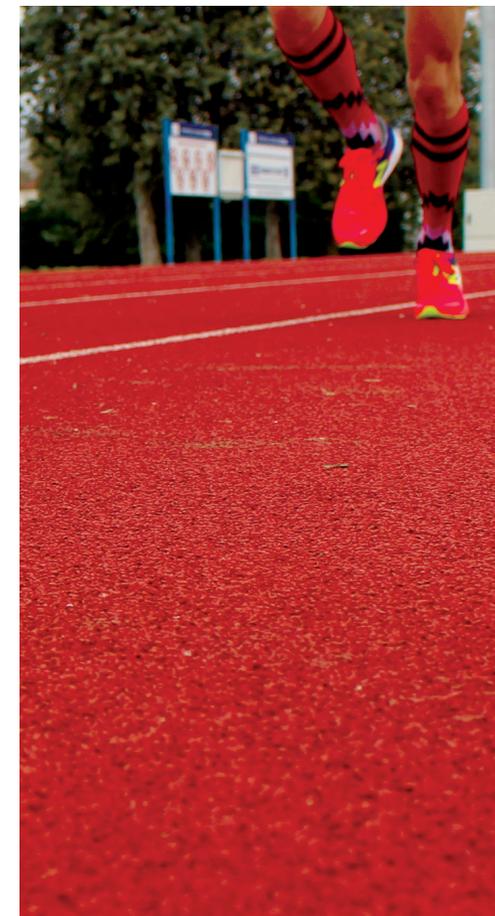
SESSIONI CICLISTICA INDOOR:

Grazie alla collaborazione con CUS Verona Triathlon, durante tutto il periodo invernale saranno organizzate sedute di allenamento a distanza mediante piattaforma ZOOM. Proposta indirizzata principalmente a triatleti o ciclisti per tenersi allenati sotto supervisione del coach anche nei mesi più freddi.

L'OBIETTIVO PRINCIPALE È CONOSCERE E CONTROLLARE IL PROPRIO CORPO DURANTE LA CORSA, AUMENTARE LA CONSAPEVOLEZZA DEL MOVIMENTO E RIDURRE L'INCIDENZA DEGLI INFORTUNI.

INFORMAZIONI SUI CORSI

I nostri corsi si svolgono presso le strutture di Scienze Motorie (B.go Venezia).



ORARIO ATTIVITA'

LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	WEEKEND
	COACH 19.00-20.30 FUNZIONALE 19.15-20.15 FUNZIONALE 20.30-21.30		COACH 19.00-20.30 FUNZIONALE 19.15-20.15 FUNZIONALE 20.30-21.30		ALLENAMENTO CORSA*

SEDE ALLENAMENTI

GAVAGNIN

Presso le strutture di Scienze Motorie (B.go Venezia)

CONTATTO EMAIL:

centromaratona@ateneo.univr.it

* Il terzo allenamento di corsa (trail o strada a scelta) verrà mandato all'atleta una volta a settimana in accordo con il coach e completa il percorso che comprende anche uno/due allenamenti in pista.



TRAINING CAMPS

I nostri training camps sono nati nel 2017 con l'obiettivo di fornire un tipo di esperienza dell'allenamento completamente diverso. I raduni di questo tipo sono organizzati in posti straordinari per fare sport e allenamento (ad esempio: Croazia 2017, Predazzo 2018, Poggio All'Agnello 2019). Di solito durano da 3 a 5 giorni e i nostri atleti vengono ospitati in hotel che offrono molti servizi collegati al bisogno dell'atleta stesso (regime alimentare particolare, palestra, spa...).

A questo tipo di raduni solitamente partecipano da 18-22 atleti, seguiti da un team tecnico che, oltre a guidare gli allenamenti specifici, organizza anche i seminari riguardanti la preparazione fisica all'interno del training camp. Con questo metodo Il Centromaratonica cerca di unire i 3 pilastri della propria organizzazione: valutazione, ricerca, allenamento (preparazione).





AM BITO

~~DI~~

Il laboratorio di valutazione funzionale di Centromaratona è un ambiente dedicato alla misurazione della prestazione umana in ambito sportivo.

VAL UTA ZIO NE



Secondo la filosofia del Centro un'accurata valutazione funzionale è il requisito essenziale per un'efficace pianificazione dei programmi di allenamento.

Il test di valutazione funzionale ci permette di determinare il punto di partenza della nostra preparazione e di monitorare successivamente l'andamento della stessa. Solo in questo modo, seguendo un programma scientificamente supportato, possiamo ottimizzare gli allenamenti.

DOVE, COME E QUANDO SI POSSONO FARE I TEST

I test si svolgono nel laboratorio di fisiologia dell'esercizio presso la sede di scienze motorie Verona (Via Felice Casorati 43) dal lunedì al venerdì su appuntamento. Anche il sabato mattina per gruppi di almeno 6 persone.

Per la corsa proponiamo i test per la misurazione di:

- massimo consumo di ossigeno ($VO_2 \max$) e soglie ventilatorie (VT)
- costo energetico nella corsa (CE)
- concentrazioni del lattato (MADER)
- forza massima (1RM)
- tecnica di corsa (Tecnica)

Per la bici proponiamo la seguente batteria di test utili alla valutazione dell'atleta e alla programmazione dell'allenamento:

- plicometria (Pliche)
- massimo consumo di ossigeno ($V'O_2 \max$)
- soglie ventilatorie (VT)
- analisi delle concentrazioni del lattato (MADER)
- valutazione della cadenza e della potenza ottimali (cod/pot)
- Critical Power (CP)
- densitometria ossea (DEXA)

Sia per gli atleti singoli che per le squadre di corsa, ciclismo, triathlon, e sport di squadra è possibile effettuare i test da campo.

Per quanto riguarda questo tipo di servizio, si dovranno valutare le esigenze dell'atleta/squadra in questione e disponibilità dell'attrezzatura.

Per effettuare i test di valutazione funzionale, e' necessario essere in possesso di CERTIFICATO DI IDONEITA' AGONISTICA IN CORSO DI VALIDITA'.

SI EFFETTUANO I TEST DELLA VALUTAZIONE FUNZIONALE SIA PER GLI ATLETI SINGOLI CHE PER I TEAM.

Per maggiori informazioni sui prezzi contattare direttamente il CentroMaratona.





AMBITO DI RISERCA

La ricerca scientifica in campo sportivo sta alla base del funzionamento del Centromaratona come parte dell'Università di Verona e del Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento.



RUN FOR SCIENCE

Il nostro Centro si basa sull'attività di ricerca. Run for Science è l'evento che ci ha permesso di essere riconosciuti anche al livello internazionale.

RUN FOR SCIENCE è un progetto di ricerca sulla corsa, ideato nel 2014 da Scienze Motorie dell'Università di Verona e che ha appassionato diverse Università in tutta Europa.

La finalità è studiare e approfondire a livello scientifico diversi aspetti che riguardano la corsa della mezza maratona e maratona, come per esempio: l'efficienza muscolare, cardiovascolare e metabolica, oltre ad aspetti psicologici.

La gara-evento si svolge ogni anno ad aprile presso le strutture di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Verona.

Ogni atleta ha un'unica possibilità di partecipare tramite la propria corsa ad uno studio scientifico e assumere un ruolo importante nell'evoluzione della scienza del movimento, indispensabile per aumentare la performance e migliorare la qualità della vita e della salute.

www.r4s.it

E. info@r4s.it | T. + 39 045 8425151

LA FINALITÀ È STUDIARE
E APPROFONDIRE
A LIVELLO SCIENTIFICO
DIVERSI ASPETTI
CHE RIGUARDANO
LA CORSA DELLA
MEZZA MARATONA
E MARATONA.



WORKSHOP

Il nostri workshop sono organizzati come sessioni teoriche, seguite da una parte pratica, su alcuni temi di punta quali: forza, stretching, core stability, tecnica di corsa, nuoto preparazione per il triathlon.

Con l'inizio dell'attività, il calendario dei workshop sarà pubblicato su Facebook assieme alle istruzioni per effettuare l'iscrizione necessaria alla partecipazione.

I NOSTRI SEMINARI TECNICI SARANNO ORGANIZZATI OGNI MESE. LE DATE PRECISE VERRANNO COMUNICATE SUCCESSIVAMENTE.

SERATE CON L'AUTORE

Serate di presentazione e discussione di libri, testi o semplicemente esperienze sportive che hanno avuto successo gli anni precedenti.

Qui di seguito alcuni dei tanti esperti che abbiamo ospitato presso il nostro Centro sono: Ruggiero Pertile, Pietro Trabucchi, Alessandro Fabian.

Centro Preparazione Maratona
your passion, your expertise

2016

Road to... Rio 2016

Moderatori: dott. Cantor Tarperi – dott. Mattia Toffolutti

ALESSANDRO FABIAN
È campione mondiale di Canottaggio (C2) e campione italiano assoluto di specialità dal 2009 al 2014. Dal 2012 è campione italiano di triathlon olimpico. Ai campionati mondiali di triathlon si è classificato giustamente nel 2006 e undicesimo nel 2007, nella categoria "junior uomini", undicesimo nel 2008 e quinto nella categoria "Under 23 uomini". Nella categoria "Elite" si è classificato al tredicesimo posto nel 2011 per la distanza sprint.
Ha rappresentato la Nazionale Italiana ai giochi Olimpici di Londra 2012 ottenendo il decimo posto e nominato a rappresentare l'Italia ai giochi olimpici di Rio 2016.

SERGIO CONTIN
Diplomato all'ISF e successivamente laureato in Scienze Motorie, specializzato presso il Centro Internazionale Europeo per le Scienze Sportive, ha frequentato il master di "Fisiologia dello sport" presso la Scuola dello sport di Roma.
Dopo un'esperienza più che decennale come triatleta, ha ricoperto per la Federazione Italiana Triathlon il ruolo di tecnico nazionale del settore giovanile e del comitato regionale Veneto per la Federazione Italiana Triathlon.
È stato il responsabile tecnico della Nazionale Italiana Assoluta su lunga distanza e dal 2009 il CT della Nazionale Italiana Olimpica ai giochi di Londra 2012, nonché Alessandro Fabian, che ancora oggi ritiene, al 101° posto, miglior risultato di sempre nel triathlon italiano.

INGRESSO LIBERO E GRATUITO SU ISCRIZIONE
Compilando il form al link: <http://gpa.gi/forms/eby1pdxcb>

Giovedì 21 gennaio, ore 20.45
Aula 1 - palazzetto Gaviagnin Scienze Motorie
Via Montelungo 10

Università degli Studi di Verona
Facoltà di Scienze Motorie

Associazione ALIUM
SCIENZE MOTORIE VERONA

INFO: centromaratona@ateneo.univr.it - www.facebook.com/centromaratona

laCORSA
inForma
informa e in forma

PER ISCRIZIONI:



CENTRO MARATONA

Scienze Motorie
Università degli Studi di Verona
Via Felice Casorati, 43,
37131 Verona
045 842 5151
339 357 2788
centromaratona@ateneo.univr.it
www.facebook.com/CentroMaratona/