

CORSO DI CORSA

**DALLA PROPRIOCEZIONE AL MOVIMENTO,
DALLA TECNICA ALLA CONSAPEVOLEZZA**

SABATO 5 MAGGIO 2012

**CORSO TEORICO-PRATICO SULLA CORSA PER L'ALLENAMENTO
E L'OTTIMIZZAZIONE SENSITIVO-MOTORIA DEL GESTO TECNICO
SECONDO IL METODO T.E.P. (TRAINING EQUILIBRIO-POSTURALE).**

In questo corso, della durata di una giornata, si svolgeranno esperienze pratiche delle diverse tecniche di corsa su differenti tipi di terreno, esercizi di training equilibrio-posturale secondo il metodo T.E.P. ed cenni teorici dei principi fondamentali di neurofisiologia del movimento e del respiro. Non si richiede un particolare grado di allenamento trattandosi di prove di qualità e non già di quantità e resistenza.

La finalità di queste esperienze è quella di giungere ad un elevato grado di sensibilità e consapevolezza propriocettiva del movimento e del gesto tecnico in grado di consentire:

- ✓ *la massima fluidità di movimento sia delle gambe che delle spalle e delle braccia;*
- ✓ *il miglioramento della reattività del sistema gamba-piede e della sua propriocettività.*
- ✓ *la corretta gestione del respiro in relazione al tipo di andatura, alle caratteristiche del percorso e al tipo di sforzo in atto;*
- ✓ *il miglior compenso delle disarmonie e degli squilibri sensitivo-motori per la prevenzione delle lesioni muscolo-tendinee ed articolari e per il miglioramento delle prestazioni;*
- ✓ *l'aumento delle performance individuali grazie all'ottimizzazione sensitivo-motoria e del respiro ed alla conseguente diminuzione dei sovraccarichi funzionali e della fatica.*

Conduttore del corso sarà il Dott. Dario Urzi, medico-chirurgo, già Docente di Posturologia presso le Università di Padova e di Modena e Reggio Emilia, Direttore medico-scientifico del CENTRO RICERCHE EQUILIBRIO E POSTURA di Padova e Vicenza, Autore del libro "Principi di metodologia clinica interdisciplinare per la valutazione posturale dell'atleta di alta prestazione".

Ha lavorato e tutt'ora lavora applicando i protocolli del metodo TEP alla pratica sportiva di alto livello con atleti di varie specialità sportive, ma con particolare attenzione all'atletica leggera ed alla corsa, che lui stesso continua a praticare con grande passione.