Run for science, corri per la Scienza. E’ questo il titolo di un progetto nato a gennaio 2014 con l’obiettivo di studiare e approfondire, a livello scientifico, tutti gli aspetti che riguardano la corsa. La ricerca si concluderà domenica 13 aprile con un appuntamento che coinvolge 60 atleti coordinati da scienziati di alto livello. L’evento prevede una gara di maratona e mezza maratona, rispettivamente di 42 e 21 km, su un percorso che va dalle strutture di Scienze Motorie di Via Casorati alla frazione di Montorio. Tutti i partecipanti alla competizione saranno sottoposti a una serie di misurazioni scientifiche al fine di valutare i parametri di efficienza muscolare, cardiovascolare, metabolica e l’approccio psicologico allo sforzo.

All’inizio del 2014 l’università di Verona, attraverso i dipartimenti di Scienze Neurologiche e del Movimento e di Scienze della Vita e della Riproduzione, in particolare grazie al lavoro dei docenti Federico Schena e Carlo Capelli e con il prezioso contributo del professor Giancesare Guidi, ha ideato e organizzato un articolato progetto di studio e ricerca sulla corsa a favore della conoscenza scientifica. Preziosa anche la collaborazione delle università di Roma Foro Italico, Milano, Torino e Parma.

Il progetto non coinvolge i maratoneti professionisti, già affermati, che puntano ai grandi risultati, ma donne e uomini che desiderano, da sempre, correre per passione, facendo della corsa di resistenza e prolungata uno sport e un impegno non competitivo. La fase preliminare del progetto ha visto la selezione, durante il mese di gennaio, di un campione di atleti, che sono stati sottoposti a test di valutazione del massimale e di velocità su pista. Questa fase è servita per una prima analisi di studio. Successivamente i soggetti hanno svolto, divisi in tre gruppi e per dieci settimane, tre differenti tipologie di allenamento, articolate in un programma di corsa fatto di durata a bassa intensità, di corse più brevi, ma ad intensità elevata, e di un protocollo misto, definito Est (Eccentric Strenght Training), in cui si alternano alla corsa sedute di allenamento della forza muscolare. Questo allenamento di training si svolgerà fino al 13 aprile.

Il progetto, diretto scientificamente da Schena e coordinato da Cantor Tarperi del Centro per la preparazione alla Maratona di Scienze Motorie, si avvale dell’importante collaborazione dei docenti Maria Francesca Piacentini dell’università di Roma Foro Italico, Antonio La Torre della Statale di Milano, Alberto Rainoldi dell’università di Torino e di Giuseppe Lippi dell’università di Parma.

“Si tratta di una ricerca - afferma Schena - che ha tutti i presupposti per avere rilevanza nella letteratura scientifica. Il nostro obiettivo è di fare di Run for science un appuntamento fisso, da ripetersi ogni anno. Avremmo modo, attraverso questo progetto pilota, di affinare le conoscenze sulla corsa al fine di capire meglio come l’organismo delle persone normali si adatta al training di endurance, capire quali sono i limiti che tutti, e non solo i grandi atleti, possono sopportare ed anche superare con l’aiuto della ricerca scientifica. Run for science è anche una dimostrazione del valore del lavoro di team in ambito scientifico, coinvolgendo ben sei università, che si propongono anche verso il mondo dell’industria sportiva per mettere a frutto i risultati ottenuti in nuovi prodotti e strumenti per la corsa e per i runners”.