



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

MARCHE

Ciclismo: dalla valutazione funzionale all'allenamento individualizzato

Ancona, 31 ottobre 2020

Finalità: Negli ultimi anni l'allenamento del ciclismo si è spinto verso una qualità sempre più alta grazie anche all'avvento, di metodiche sempre più funzionali alla disciplina, e di strumentazioni specifiche come i misuratori di potenza che, indagano, valutano e controllano il reale lavoro muscolare svolto in bici.

Questo incremento della qualità dei metodi di allenamento, permette di individualizzare al meglio il lavoro proposto, al fine del raggiungimento degli obiettivi prefissati che siano questi, una grande corsa a tappe per un professionista, una granfondo per un amatore, l'incremento della condizione generale di un ciclamatore o la crescita fisico-atletica di un ragazzo.

Un corretto allenamento, però, non può prescindere da due componenti: la valutazione delle capacità iniziali dell'atleta che abbiamo di fronte, e il controllo del percorso di allenamento proposto. Soltanto conoscendo in modo quantitativo le caratteristiche fisiche di una persona possiamo stilare un programma di lavoro valido che si basi sulle richieste fisiologiche realmente utilizzate nella disciplina che vogliamo allenare, ottenendo, così, i miglioramenti voluti.

Per questo motivo la valutazione funzionale si pone come base fondamentale del percorso di allenamento di qualsiasi ciclista, giovane o meno giovane, professionista o amatore che sia.

Destinatari: Il corso è rivolto a allenatori, tecnici sportivi, preparatori fisici, laureati e studenti di Scienze Motorie, laureati ISEF, e a tutti coloro che, a vario titolo, operano in tale ambito.

Relatori:

Prof. Paolo Amadio, Laureato in Scienze Motorie con specializzazione in Scienze e Tecniche dell'attività sportiva, Preparatore atletico professionista FIGC, Preparatore fisico di II livello FIT; si occupa di valutazione funzionale e allenamento sportivo presso il centro specialistico "Officina dello sport" di Ascoli Piceno

Dott. Nicola Silvaggi, Docente presso l'Università di Tor Vergata sulla Teoria e Metodologia dell'Allenamento, Coordinatore Scientifico presso Officina dello Sport di Ascoli Piceno

Programma

Ore 9.30	Accredito dei partecipanti
Ore 10.00	Introduzione ai lavori a cura del <i>Dott.N. Silvaggi</i>
Ore 10.15	Ciclismo: dalla valutazione funzionale all'allenamento individualizzato – Prof. P. Amadio
Ore 12.15	Dibattito
Ore 12.45	Termine dei lavori

Modalità di iscrizione: Per iscriversi è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello sport del C.O.N.I. Marche registrarsi (vedi voce “Iscriviti all’area riservata”) e compilare la scheda di iscrizione presente online all’interno del corso/convegno/seminario **oppure** iscriversi tramite mail all’indirizzo srdsmarche@sportosalute.eu

<http://marche.coni.it/marche/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema o dalla mail della SRdS Marche.

Quota di iscrizione: L’iscrizione è gratuita.

Modalità di effettuazione del corso:

Il corso si terrà on-line in Videoconferenza utilizzando la piattaforma Microsoft Teams. Tutti i partecipanti riceveranno una mail con link per poter accedere all’incontro e con le modalità di esecuzione.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Marche



1506
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI URBINO
CARLO BO

