

Argomenti per l'Aggiornamento DS – TA2

mercoledì 25 ottobre (dalle 19 alle 20,00 - 1 h) **Dr.ssa Simoncelli**

- **1h:** Imparare a gestire la situazione di gara
 - **Parte 1:** Tecniche che aiutano a gestire l'ansia e la pressione della gara
 - **Parte 2:** Come ottimizzare l'aspetto psicologico prima della gara

mercoledì 25 ottobre (dalle 20,00 alle 21,00 - 1 h) Docente **Giuseppe Carella**

- **1h:** Liberalizzazione rapporti: come approcciare la nuova regola UCI su campo

mercoledì 25 ottobre (dalle 21,00 alle 22,00 - 1 h) Docente **Giuseppe Carella**

- **1h:** La prestazione è un'abitudine, non un risultato
 - **Parte 1:** alimentazione, abitudini che riguardano il riposo (sonno) e l'allenamento
 - **Parte 2:** controllo della bicicletta, dell'abbigliamento e comunicazione con il DS

venerdì 27 ottobre (dalle 19 alle 20,30 - un'ora e trenta) **Dr. Rossetto**

- **1h30min:** Nutrizione del Giovane Atleta: nozioni di base per una dieta equilibrata
 - **Parte 1:** macro e micronutrienti
 - **Parte 2:** Come organizzare i pasti per una dieta equilibrata

sabato 28 ottobre Docente **Fabio De Siati**

(dalle 9 alle 10,30 -)

- **1h:30min:** Sviluppo delle tecniche di base dell'allenamento di forza in palestra
 - **Parte 1:** Obiettivi degli esercizi di forza in palestra per gli Esordienti e Allievi
 - **Parte 2:** Programma di allenamento in palestra per il giovane atleta: intensità e volume

(dalle 10,30 – 11,30)

- **1h:** La base del lavoro di squadra per i giovani atleti:
 - **Parte 1:** Come equilibrare gli obiettivi personali con quelli di squadra
 - **Parte 2:** Esempi di attività che promuovono il lavoro in squadra su strada e fuoristrada

(dalle 11,30 – 12,30)

- **1h:** Lo sviluppo delle abilità tecniche: quale presupposto per l'attività ciclistica giovanile. Metodiche di sviluppo e proposte di attuazione