

Argomenti per l'Aggiornamento DS- TA3

Lunedì 30 ottobre Docente Fabio De Siati (dalle 19,00 alle 20,00 - un'ora)

- **1h:** Carico Interno & Carico Esterno: concetti scientifici e considerazioni dal campo
(dalle 20,00 alle 21,00 - un'ora)
- **1h:** Il giorno di Riposo Completo: Pro e Contro
(dalle 21,00 alle 22,00 - un'ora)
- **1h:** Le categorie internazionali: differenze prestazionali tra Juniores, Under 23 e Elite nelle gare su Strada

venerdì 3 novembre (dalle 19 alle 20,00 - un'ora) **Nutrizionista Dr. Rossetto**

(dalle 20,00 alle 21,00 - un'ora) **Psicologo Dr. Pintus**

- **2h:** Approcciare la prima categoria internazionale: crescere la categoria juniores con un equilibrio tra le esigenze della categoria senza creare burnout
 - **Parte 1:** La carriera da professionista: i problemi della pressione per ottenere i risultati per un passaggio precoce a Prof. **[psicologo dello sport]**
 - **Parte 2:** La nutrizione: l'approccio giusto per un processo di apprendimento progressivo della gestione del peso e del fabbisogno calorico (invece di adottare la dieta del WT). **[nutrizionista dello sport]**
 - **Parte 3:** Psicologia nella prima categoria internazionale: come creare il livello ottimale di stress pre-gara. **[psicologo dello sport]**

Sabato 4 novembre Docente Giuseppe Carella

(dalle 9,00 alle 10,00 - un'ora)

- **1h:** Allenamento della forza per le categorie internazionali: senso comune vs evidenze scientifiche teorico-pratiche
 - **Parte 1:** Allenamento della forza per gli atleti di endurance (Strada, Cyclocross, MTB, Pista-endurancers, etc)
 - **Parte 2:** Allenamento della forza per gli atleti di potenza-velocità (Pista-Sprint, BMX, Downhill, etc)

(dalle 10,00 alle 11,00 - un'ora)

- **1h:** Integratori e farmaci: come decidere e controllare se si può usare un determinato prodotto **[docenti che ha già fatto il corso della WADA*]**

* L'obiettivo è soltanto insegnare ai Tecnici come ricercare e controllare se un farmaco è permesso oppure vietato.

(dalle 11,00 alle 12,00 - un'ora)

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