

Strutturazione del corso

Il corso mira a dare ai partecipanti una solida formazione teorica di base sui principi della preparazione atletica del ciclismo. Tali obiettivi saranno raggiunti attraverso:

- 1) dodici lezioni frontali in aula tra Gennaio e Marzo (dalle ore 20,30 alle ore 22,30)
- 2) incontri in gruppi ristretti che verranno organizzati "ad hoc" su specifiche problematiche emergenti durante il corso; oltre a cercare di individualizzare i temi predefiniti saranno prese in considerazione problematiche presentate dai partecipanti e verranno esaminati i dati della preparazione compresi i dati scaricati dal cicocomputer dei partecipanti.
- 3) Valutazione individuale di preparazione generica. A chi ne farà specifica richiesta verranno eseguiti due Test con cardiofrequenzimetro (Polar) e/o misuratori di potenza (SRM, PowerTap, Polar) rispettivamente ad inizio ed a fine corso.
- 4) Ciascun docente si renderà disponibile ad affrontare problematiche individuali del singolo partecipante.
- 5) Consulenza on-line mediante posta elettronica, strumento mediante il quale sarà anche possibile inviare files di allenamenti.
- 6) Uscite collettive e Granfondo da programmare collegialmente. Verrà fornita idonea documentazione in formato cartaceo ed informatico compreso un DVD riassuntivo.

Per poter garantire la interattività ed il raggiungimento degli obiettivi didattici il corso è limitato ad un numero massimo di 50 partecipanti. Affiancato al programma delle relazioni ufficiali, ampio spazio verrà dedicato a specifiche problematiche proposte durante il corso.

Requisiti indispensabili

Passione per il ciclismo, volontà di migliorarsi, ricerca del proprio benessere, curiosità di conoscere meglio uno sport ed un mezzo di grande fascino.

Quota di iscrizione individuale:

250 € entro il 31 dicembre 2007

300 € dopo tale data,

200 € per appartenenti a squadre affiliate FCI con almeno 5 partecipanti



Interverranno come relatori

Giuseppe Bagliani

Cardiologo, Medico dello Sport

Giovanni Boni

Medico dello Sport Delegato FMSI

Lucio Casali

Direttore Scuola Specializzazione in Medicina dello Sport Università di Perugia

Giovanni Camorani

Preparatore atletico

Alessio Cellini

Dottore in Scienze Motorie, Biker categoria Elite

Pierpaolo De Feo

Professore di Endocrinologia Università di Perugia, direttore CURAMI

Gianni Mancini

Professore di Ortopedia Università di Perugia

Francesco Mignani

Dottore in Fisioterapia, Osteopata

Zeno Zani

Medico dello Sport - Esperto in Biomeccanica

Nicola Zizzi

Medico dello Sport

Ospiti d'Onore: i professionisti

Fortunato Baliani e Massimiliano Gentili

Direttore del Corso

Giuseppe Bagliani

Cell. 338 6295629 - E-mail. giuseppe.bagliani@tin.it

PER INFO:

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA ETRUSCA CONVENTIONS PERUGIA

Tel. 075 572 2232 - E-mail: info@etruscaconventions.com

www.umbriaciclismoesalute.it



CycleOps
POWER



POLAR
LISTEN TO YOUR BODY



Con il Patrocinio di



Comune di Spello



Università di Perugia
Scuola di Specializzazione
in Medicina dello Sport



Coni



Federazione
Ciclistica
Italiana



Associazione Cardiologica
A. Vesalio
Centro Studio Ciclismo

Preparazione Avanzata al Ciclismo Amatoriale

Corso Teorico-Pratico a Carattere Interattivo

PRIMA EDIZIONE

21 Gennaio – 24 Marzo

2008



La manifestazione è inserita
nell'ambito del progetto

"Spello
una Città in Movimento...
obbiettivo salute"

Sede del Corso:

SPELLO (PG) - Sala dell'Editto - Palazzo Comunale