

BIOMECCANICA

VALUTAZIONE E PREPARAZIONE

CICLISMO.COM

TRAINING SYSTEM

SERVIZI PER LA
PERFORMANCE

ANALISI E
VALUTAZIONE
MIRATE AL
CONSEGUIMENTO
DELLA CRESCITA



BIOMECCANICACICLISMO
di Alessandro Mansueto

VIA VINCENZO DI MARCO, 8. PALERMO

mansueto.ale@gmail.com - 3273812559

www.biomeccanicaciclismo.com

p.iva 06609770828

CHI SIAMO

BIOMECCANICACICLISMO diretto da Alessandro Mansueto, laureato SCIENZE MOTORIE e tecnico DEL CENTRO STUDI FEDERCICLISMO si occupa della performance e della salute del ciclista da oltre quindici anni. Le competenze e l'esperienza sono frutto di un continuo aggiornamento e studio sia sul campo che in aula e le continue pubblicazioni scientifiche ampliano la visione globale della conoscenza al mondo della performance atletica.

BIOMECCANICA
VALUTAZIONE E PREPARAZIONE
CICLISMO.COM



Alessandro Mansueto, dal 2004 esercita la professione di biomeccanico, da ciclista ha rappresentato la nazionale Italiana in gare di coppa del mondo nelle categorie juniores e under 23.

- Laureato in scienze motorie.
- Tecnico federale nazionale
- Tecnico del centro studi Federciclismo Sicilia
- Responsabile del settore strada federciclismo Sicilia

SERVIZI

PERCHÈ RIVOLGERSI AL PREPARATORE ATLETICO ?

IL TECNICO HA LE COMPETENZE PER STUDIARE IL SOGGETTO IN OGNI FASE DEL SUO PERCORSO DI CRESCITA, RIESCE A VALUTARLO CON ANALISI ATTENTA E OPPORTUNA AL MOMENTO.

QUANDO RIVOLGERSI AL PREPARATORE ATLETICO ?

SEMPRE, IL PREPARATORE OLTRE CHE TECNICO È UN ALLENATORE E QUESTO LO PORTA AD ESSERE RIFERIMENTO E SUPPORTO PER L'ATLETA. CI SONO MOLTI ATLETI DI GRANDE ESPERIENZA CHE CONTINUANO A COADIVUVARSI DELLA FIGURA DEL PREPARATORE PER AVERE UNA FIGURA CHE LI POSSA SEGUIRE.

COME VIENE STRUTTURATA UNA PREPARAZIONE ?

INIZIALMENTE VENGONO EFFETTUATI TEST DI VALUTAZIONE, IL CLASSICO INCREMENTALE CHE HA UNA FUNZIONE METABOLICA E IL TEST POTENZA/VELOCITÀ CHE È UN TEST FUNZIONALE, QUESTO TEST È MOLTO IMPORTANTE PER CONOSCERE LE CARATTERISTICHE NEUROMUSCOLARI DELL'ATLETA. DAI PRIMI TEST E DOPO UNA LUNGA INTERVISTA VENGONO IDENTIFICATI GLI OBIETTIVI E RELATIVI MODELLI PRESTATIVI.

BIOMECCANICA

VALUTAZIONE E PREPARAZIONE

CICLISMO.COM

ANALISI

L'EVOLUZIONE DELLA VALUTAZIONE

LA PREROGATIVA DI UNA BUONA PREPARAZIONE AGLI OBIETTIVI PREFISSATI PARTE DALLA VALUTAZIONE DELLA PERFORMANCE E GRAZIE A QUESTO L'ALLENATORE GESTISCE I CARICHI SOTTO FORMA DI ALLENAMENTO DA SOMMINISTRARE AL PROPRIO ATLETA

LA FORMA DI ANALISI TRA ALLENATORE E ATLETA SI STÀ TRASFORMANDO, PASSANDO DALLA VALUTAZIONE DI LABORATORIO A QUELLA SUL CAMPO, QUESTA NUOVA METODOLOGIA PERMETTE DI AVERE COSTANTEMENTE DATI PRECISI E RISCONTRI MINUZIOSI DEI SINGOLI LAVORI IN ALLENAMENTO OLTRE AL MONITORAGGIO NEL TEMPO DELLA CONDIZIONE E PRESTAZIONE DELL'ATLETA.

ANALISI

L'EVOLUZIONE DELLA VALUTAZIONE

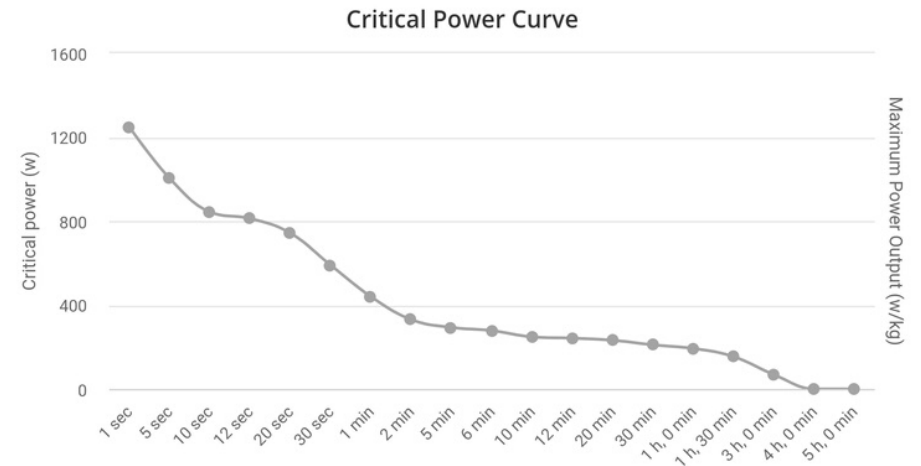
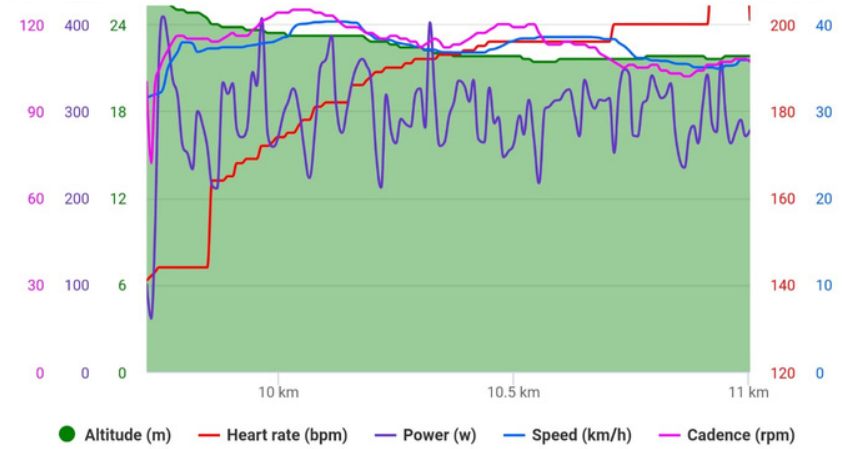


LA POSSIBILITÀ DI ANALIZZARE OGNI SINGOLA FRAZIONE (ANCHE DI 1") RENDE POSSIBILE IDENTIFICARE QUALI SISTEMI NEUROMUSCOLARI E METABOLICI SONO CHIAMATI IN CAUSA.

ALLO STESSO MODO VENGONO ANALIZZATI I MODELLI DI GARA, IL MODELLO PRESTATIVO E LA PRESTAZIONE A MEDIO E LUNGO TERMINE

BIOMECCANICA
VALUTAZIONE E PREPARAZIONE
CICLISMO.COM

VALUTAZIONE OUTDOOR



selflaps

ANALISI

L'EVOLUZIONE DELLA VALUTAZIONE

LA PREROGATIVA DEL PREPARATORE EVOLUTO È QUELLA DI ANALIZZARE L'ESECUZIONE DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO, INDIVIDUARE EVENTUALI ERRORI E CORREGGERE L'ATLETA.

IL SECONDO PASSO È QUELLO DI VALUTARE LA RISPOSTA ATLETICA FISIOLOGICA DELL'ALLENAMENTO SOMMINISTRATO INSIEME AI DATI E FEEDBACK DELL'ATLETA QUALI SONNO, RECUPERO, ALIMENTAZIONE STRESS E OBIETTIVI.

LA PIATTAFORMA DI ANALISI SELFLOPS, LA STESSA USATA DALLA NAZIONALE ITALIANA CREA UN'INTERERAZIONE CONTINUA TRA ATLETA E ALLENATORE.

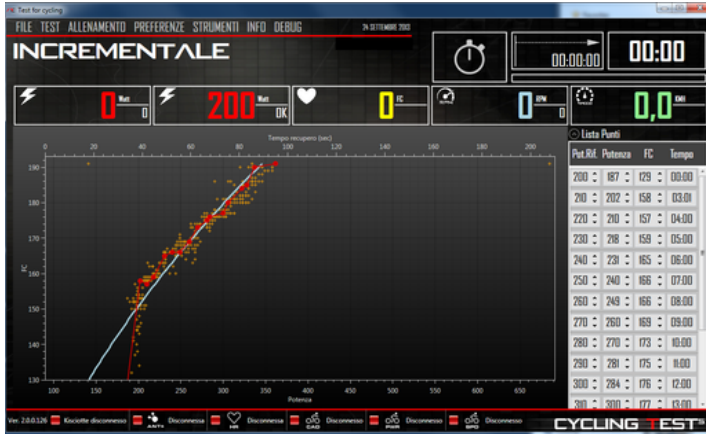
BIOMECCANICA

VALUTAZIONE E PREPARAZIONE

CICLISMO.COM

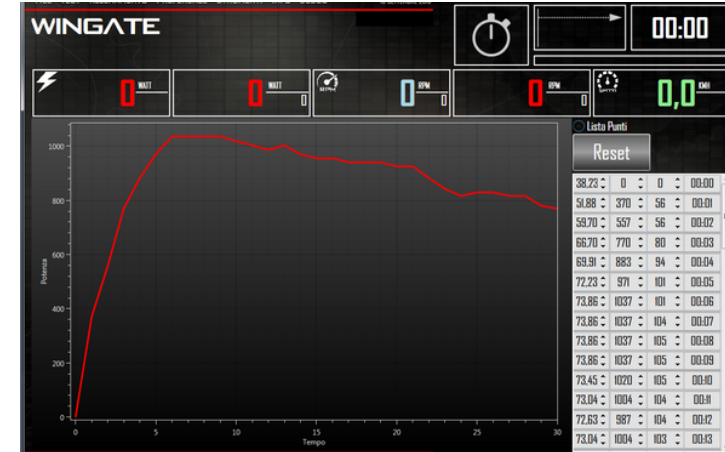
ANALISI

L'EVOLUZIONE DELLA VALUTAZIONE

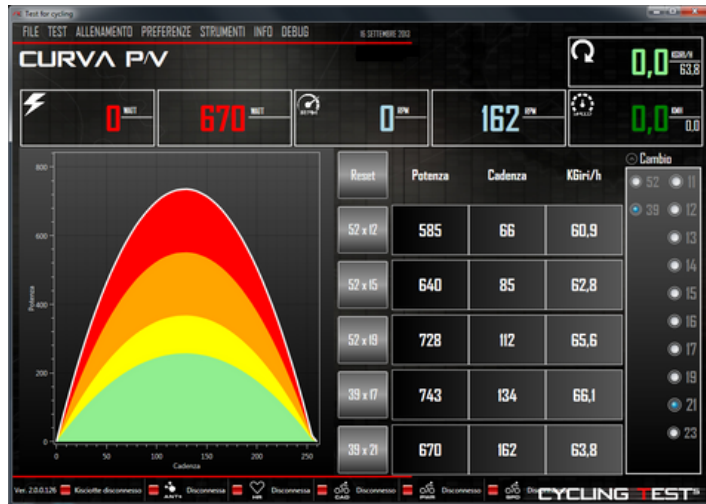


TEST INCREMENTALE

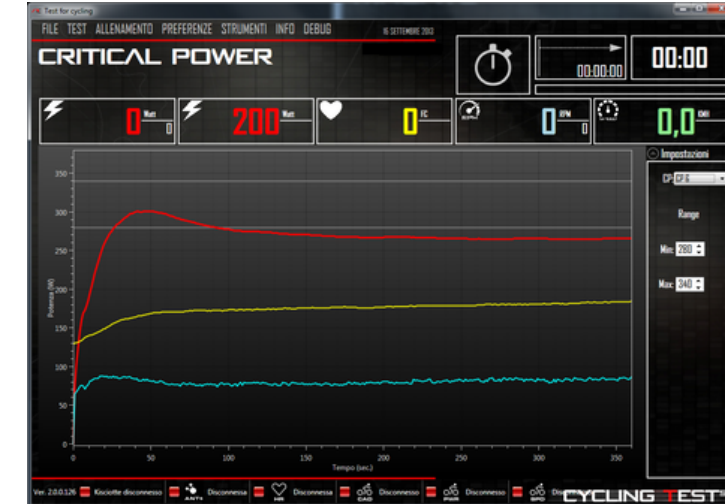
VALUTAZIONE INDOOR



TEST DI WINGATE



TEST POTENZA/VELOCITÀ



CRITICAL POWER

BIOMECCANICA
VALUTAZIONE E PREPARAZIONE
CICLISMO.COM