MAC ITALIA CYCLING ACADEMY

PROGETTO FORMAZIONE ANNO 2023
ALLENATORI NAZIONALI INDOOR CYCLING

METODO MAC CYCLING
RICONOSCIUTO DAL CONI

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI

MAC ITALIA ASD®

Autore: Carlo Demofonti

www.sportmac.com

IL PROGETTO

Il nuovo progetto "Scuola di Formazione Allenatori Indoor Cycling MAC ITALIA"
ha consolidato la sua validità formativa grazie a diversi riconoscimenti:

- Il positivo riscontro acquisito attraverso i giudizi positivi espressi dai partecipanti che hanno frequentato la scuola di formazione, indipendentemente dall'esito ottenuto dagli stessi nelle verifiche d'esame.

- l' Università di Scienze Motorie IUSM del Foro Italico di Roma si affida al programma di Formazione MAC Italia per i corsi AFS (attività formativa a scelta) agli Studenti dell'Ateneo:
Al completamento del corso, previa verifica dell'apprendimento,
gli Studenti acquisiranno 4 Crediti Formativi Universitari (CFU).

Il Metodo MAC Cycling è un Programma di Formazione riconosciuto:
- Dal Centro Sportivo Educativo Nazionale "C.S.E.N.";
- Dai Centri Sportivi Aziendali ed Industriali "C.S.A.In."
- Dall'Organizzazione per l'educazione allo Sport "OPES."
- Associazioni Sportive e Sociali Italiane "ASI"

Enti di promozione sportiva riconosciuti dal C.O.N.I.

- La Scuola di Formazione MAC, ha l'obiettivo di garantire la competenza,
la conoscenza e la professionalità acquisite dai candidati risultati idonei al rilascio del Diploma di Allenatore Nazionale MAC ITALIA.

- Il nostro profondo convincimento del concetto di qualità professionale,
la completezza del programma, delle materie trattate, la qualità dei contenuti, l'alta competenza dei Docenti, ricerche e studi continui per gli aggiornamenti, le revisioni del testo ed lo strumento del coaching sportivo, ci hanno permesso di essere valutati una Scuola di Formazione di altissimo livello, sempre alla ricerca della qualità professionale in oltre 22 anni dalla fondazione.

OGNI ANNO MAC ITALIA PRESENTA UN NUOVO PROGETTO FORMATIVO

formazione@sportmac.com

Tali risultati ci hanno convinto a migliorare la nostra Scuola.

Vogliamo ribadire un semplice concetto. Vuoi diventare un Allenatore Professionista? Frequenta una scuola Seria e Professionale.

Oggi pensiamo al COACH come modello Allenatore

L'Allenatore, ha il difficile compito di Divertire, Allenare in Sicurezza soddisfare una platea sempre più attenta nella ricerca del "Proprio Benessere";

L'Allenatore, ha il difficile compito di promuovere un esercizio sportivo;

L'Allenatore, ha il difficile compito di conservare il proprio posto di lavoro.

Il nuovo progetto formativo prevede un periodo di formazione distribuito in 6/10 giorni .

Da un minino di 60 ore suddivise tra teoria, tecnica e verifiche in base al numero dei candidati.

Gli obiettivi della Scuola di Formazione:

- Formare una figura professionalmente preparata nell'elaborare e condurre allenamenti Mac Cycling;
- Qualificare il ruolo di "Allenatore" ampliando competenze preparazione e
- professionalità di un vero Coach;
- Selezionare i migliori neo Allenatori della scuola ed accreditarli nei centri Mac Italia;
- Dopo un periodo di affiancamento tecnico, gli Allenatori selezionati sosterranno ulteriori ore di tirocinio non retribuito nei club indicati dalla Direzione Mac Italia;
- Mac Italia considera l'esercizio dell'Indoor Cycling un vero e proprio allenamento svolto al coperto con una bike stazionaria a volano fisso.
- Un esercizio per tutti, giovani, adulti e più che adulti, sicuro e di grande utilità per raggiungere un benessere psico – fisico.

Tutti i protocolli di allenamento nascono da una corretta lettura della scienza del movimento e della medicina sportiva, da ricerche condotte ad ampio spettro nel mondo dello sport, dall'approfondimento delle metodologie dell'Indoor Cycling e soprattutto dalla applicazione di metodi di allenamento svolti in bicicletta da strada o in MTB.

Il risultato è un esercizio sportivo che si avvicina ad un allenamento outdoor in bicicletta, studiato non solo come attività sportiva non agonistica e divertente per tutti, anche per coloro che non amano la bicicletta e come allenamento integrativo dedicato ai ciclisti, soprattutto nei periodi off-season, utilizzando protocolli di allenamento specifici.

Il Progetto Formativo Allenatori MAC ITALIA® ha come ulteriore obiettivo la formazione di una figura capace di gestire il settore dell'Indoor Cycling nell'ambito di un centro sportivo/area geografica di interesse.

Tale personalità, preparata non solo nell'istruzione tecnica, ma anche nell'ambito organizzativo e gestionale, troverà realizzazione anche dal punto di vista economico professionale inserendosi nell'area MASTER MAC ITALIA

Il percorso didattico è strutturato in livelli, ai quali si accede per idoneità e/o esami:

1° Livello – Allenatore

2° Livello – Allenatore Specialista

3° Livello – MASTER MAC ITALIA
(Non prima di 24 mesi dal 1° livello)

– MAC ITALIA- Area Manager -

La scuola di Formazione Allenatore 1° livello conferisce il titolo di Allenatore Mac Italia, abilita alla conduzione ed alla gestione degli allenamenti MAC Cycling.

Il corso di Allenatore 2° livello conferisce il titolo Specialista MAC Italia, abilita all'applicazione di tutti i protocolli di allenamento codificati Mac Cycling e l'opportunità di svolgere funzioni di responsabilità nell'Area MAC.

Il corso di Allenatore 3° livello conferisce il titolo di Master MAC ITALIA, ed abilita alla formazione.

Tra i Master, su esplicita richiesta di ciascun candidato, MAC ITALIA selezionerà uno o più Area Manager, responsabile della promozione e dello sviluppo nell'area di competenza.

La procedura di selezione sarà avviata dopo una esplicita richiesta dei candidati.

Il corpo Docente è formato da Master Mac Italia e Professionisti operanti nei settori della Medicina, dello Sport, dell'Imprenditoria, della Conduzione Aziendale.

La preparazione didattica per raggiungere la qualifica di ***Allenatore 1° Livello*** è composto dai seguenti moduli didattici:

– Il ruolo e la figura dell'Allenatore, Obiettivi, Studio dei Protocolli di Allenamento Mac Cycling, indoor - cycling/outdoor, affinità ed applicazioni. tecnica di base, esercitazioni di gruppo, preparazione di tutti i protocolli di allenamento redatti su carta, conduzione di un allenamento utilizzando un proprio protocollo.

– Cenni di Medicina Sportiva: Elementi di medicina sportiva e fisiologia applicati all'insegnamento del metodo Mac Cycling, prevenzione agli infortuni.

– Cenni di Scienze Motorie: Fattori energetici, Elementi di Biomeccanica applicati ad una bicicletta a volano fisso.

– Comunicazione, coaching, gestione dell'immagine.

– La Musica. Utilizzo BASE di MIXMEISTER per la costruzione musicale dei protocolli di allenamento.

– I valori del coach Mac Italia.

Il corso di Allenatore 2° livello Specialista, ha il compito di trasferire al candidato le conoscenze tecniche più evolute della metodologia d'allenamento MAC Cycling.

- 120 Protocolli d'allenamento Mac Cycling;
- Cicli d'allenamento;
- Preparazione e conduzione di eventi speciali;
- Il coaching;
- Elementi di scienza del movimento e della medicina sportiva applicati alla bicicletta
- La gestione medica della prestazione massimale.
- Nozioni di Primo Soccorso

Il corso è rivolto ad Allenatori Mac Italia con esperienza di almeno 1 anno.

Requisiti per la partecipazione ed Idoneità:

Idoneità fisica alla pratica sportiva agonistica previa presentazione di certificato medico rilasciato entro l'anno solare ed in corso di validità.

Tessera MAC Italia di 1° livello.

- valutazione scritta e tecnica alla fine del corso -

Il corso di ***Allenatore 3° livello Master***, è strutturato per abilitare il candidato ad elaborare /svolgere/insegnare:

- Protocolli di allenamento Mac Cycling.
- Principi di Economia e Controllo di Gestione.
- Analisi e pianificazione dei corsi.
- Brainstorming nella metodologia Mac Cycling.
- Team Management.
- Gestione della Comunicazione
- I Moduli Formativi del Testo Mac Cycling.

Requisiti per la partecipazione ed Idoneità:

- Idoneità fisica alla pratica sportiva agonistica, previa presentazione di certificato medico rilasciato entro l'anno solare ed in corso di validità.

  Tesserino tecnico MAC Italia di 2° livello.

- valutazione scritta e tecnica alla fine del corso -

L'accesso alla scuola di formazione sarà vincolato all'idoneità fisica del candidato ed ai titoli conseguiti (solo per i livelli di certificazione superiore al 1°).

Il conseguimento al rilascio del Diploma Allenatore Nazionale MAC ITALIA, riconosciuto dal un ente di promozione sportiva CONI , è vincolato al superamento di una verifica teorica e pratica riferita ad un Allenatore 1° livello.

Il test teorico sarà strutturato in 45 + 5 domande a risposta aperta e multipla

I test saranno inviati via email ai candidati durante il periodo del corso.
I candidati dovranno rispondere ai test e rinviarli dopo 7 giorni la ricezione, a formazione@sportmac.com

Test tecnico : consisterà in 2 prove:

Prova 1 – Preparazione di tutti i protocolli di allenamento redatti su carta e successivamente riportati musicalmente su un programma musicale.

Prova 2 – Esposizione di tutti i protocolli di allenamento codifica e benefici, conduzione di un protocollo di allenamento utilizzando i protocolli base Mac Cycling.

Valutazione complessiva relazionata e redatta dai Master Mac Italia.

In caso di esito positivo di tutte le prove, il neo Allenatore riceverà in tempi brevi il diploma di Allenatore Nazionale MAC Italia, un tesserino tecnico e la tessera base assicurativa (se in regola con l'amministrazione).

Sulla base della valutazione finale, il candidato, in accordo su tempi e modalità con la Direzione Mac Italia, potrà risostenere le prove sia scritte che tecniche.

.

-Formazione Allenatori Nazionali MAC ITALIA –
METODO MAC CYCLING

- RICONOSCIMENTO C.S.E.N. –

- RICONOSCIMENTO I.U.S.M . Università Scienze Motorie

Le certificazioni:

Formazione Allenatori Indoor Cycling
RICONOSCIMENTO C.S.E.N.

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
(Art. 31 D.P.R. 2-8-1974 n. 530)
ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL
MINISTERO DELL'INTERNO (D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] del 29 febbraio 92)

Roma, 27 novembre 2007

Con la presente si autorizza l'Associazione Sportiva Dilettantistica "M.A.C." a svolgere corsi di formazione per "Allenatore di Indoor Cycling "riconosciuti dal suddetto Ente mediante il rilascio di tesseramento tecnico e diploma di qualifica.

Il Presidente
(Prof. Mario Pappagallo)

C.S.E.N. COMITATO PROVINCIALE DI ROMA ♦ VIALE ETIOPIA 18 ♦ 00199 ROMA ♦ PARTITA IVA 01358611000
TEL.06.8604534 ♦06.86380714♦FAX 06.86201061♦06.86380910 ♦
e-mail:info@csenroma.it www.csenroma.it ♦www.formazionecsenroma.com

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)
ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO
(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)
ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)

Il Presidente Nazionale
Prot. N. 136 – FP/jc

Roma, 22 luglio 2010

Sig. ***Carlo Demofonti***
segreteria@sportmac.com

e p. c. Comitato Prov. le CSEN ROMA
fax 06.86211455

Oggetto: Nomina Responsabile Tecnico Nazionale di Settore

Con la presenta ho il piacere di comunicarLe che la Presidenza Nazionale dell'Ente, dopo aver valutato la relativa documentazione, Le ha conferito ai sensi degli artt. 18 e 25 dello Statuto, la nomina a Responsabile Tecnico Nazionale per il Settore "*Indoor Cycling Mac Italia®*".
L'incarico é posto sotto la diretta responsabilità della Presidenza Nazionale alla quale la S.v. dovrà fare riferimento.
Le comunico altresì che la durata dell'incarico è a tempo indeterminato salvo revoca dello stesso da parte della Direzione Nazionale dell'Ente.
Con i più vivi rallegramenti e con i migliori auguri di buon lavoro.

Prof. *Francesco Proietti*

VIA L. BODIO, 57 – 00191 ROMA
TEL. 06.329.18.53 – 06.329.48.07 – 06.329.47.02
FAX 06.329.23.97
www.csen.it – e-mail: info@csen.it

Italia Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal **Coni**

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"
ITALIAN UNIVERSITY SPORT AND MOVEMENT

Nell'ambito del corso di Laurea in Scienze Motorie e Sportive dell'Università degli Studi di Roma Foro Italico, Carlo Demofonti, Master Manager del Team MAC ITALIA e Responsabile Nazionale Indoor Cycling dell'ente di promozione sportiva CSEN, collaborerà al progetto AFS sull'Indoor Cycling ad integrazione delle attività formative ai Laureati specializzandi in Scienze Motorie ed agli studenti del terzo anno ai quali verranno riconosciuti 4 crediti; corso tenuto dal prof. Massimo Sacchetti.

Il corso mira a fornire agli studenti le capacità tecniche indispensabili all'esercizio dell'indoor cycling

- acquisizione della corretta postura sull'attrezzo (bike stazionaria), e delle r elative misure di sicurezza;
- assimilazione delle varie andature applicate alla tecnica di pedalata sulla bike;
- utilizzo del carico di resistenza;
- presentazione dei protocolli di allenamento base del programma Mac Italia;
- struttura di una lezione: obiettivo – durata - bpm – scelta musicale;
- applicazione pratica delle conoscenze teoriche in base ai metabolismi energetici utilizzati.

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"

Si ringrazia

Carlo Demofonti

per il prezioso contributo fornito nell'ambito della didattica dell'Attività Formativa a Scelta di ***"Indoor cycling"*** *nell'Anno Accademico 2013-2014.*

Il ciclo di lezioni, sviluppato secondo il ***Metodo Mac Cycling****, si è svolto nell'arco di un semestre accademico, per un totale di* ***44 ore di attività formativa*** *e* ***4 CFU***

Il Docente responsabile del corso

Roma, 23 gennaio 2014

Prof. Massimo Sacchetti

MAC ITALIA ASD®

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA- FORO ITALICO
Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute

A chi di interesse

Roma 15/01/15

Con la presente si rende noto a chi di interesse che **Carlo Demofonti** ha fornito un prezioso contributo per lo svolgimento della didattica dell'attività formativa a scelta sull "Indoor Cycling" offerta nell'A.A. 2014-15 a favore degli studenti del III anno del corso di Laurea in Scienze Motorie.

Le attività formative hanno avuto la durata di un semestre accademico e sono state svolte con l'intento di fornire conosocenze teorico-pratiche sui temi dell' indoor cycling. Come da diversi anni a questa parte, Carlo Demofonti ha saputo fornire, attraverso la MAC Italia da lui coordinata, un supporto essenziale alla riuscita del corso, apprezzamento ampiamente riportato anche da parte degli studenti freqeuntanti.

Cordiali saluti

Il Responsabile del corso

Prof. Massimo Sacchetti

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI ROMA- FORO ITALICO
Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute

A chi di interesse

Roma 19/09/16

Con la presente si rende noto a chi di interesse che **Carlo Demofonti** collabora da diversi anni alla didattica dell'Attività Formativa a Scelta sull "Indoor Cycling" a favore degli studenti del III anno del corso di Laurea in Scienze Motorie, attività che si ripeterà anche nel presente anno accademico.

Tale attività formativa ha la durata di un semestre accademico e l'intento di fornire conosocenze teorico-pratiche sui temi dell' indoor cycling. Carlo Demofonti ha saputo fornire e fornirà, attraverso la MAC Italia da lui coordinata, un supporto essenziale alla riuscita del corso, come testimoniato in passato dall'apprezzamento riportato anche da parte degli studenti frequentanti.

Cordiali saluti

Il Responsabile del corso

Prof. Massimo Sacchetti