

Mod. Gen.	Mod. Tec-Pr.	CORSO DI FORMAZIONE PER Tecnico Allenatore Categorie Esordienti e Allievi (TA2). Programma con didattica in presenza Victoria Park - Brembate - BG		
sabato 27 gennaio 2024				
0		0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto	
2	14:00-16:00	2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	DOCENTE
2	16:00-18:00	2h	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.	DOCENTE
domenica 28 gennaio 2024				
2	8:30-10:30	2h	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo	DOCENTE
2	10:30-12:30	2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	DOCENTE
2	13:30-15:30	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	PSICOLOGA
2	15:30-17:30	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	PSICOLOGA
sabato 3 febbraio 2024				
2	13:30-15:30	2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	MEDICO SPORTIVO
2	15:30-17:30	2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	MEDICO SPORTIVO
2	17:30-19:30	2h	Il primo soccorso	MEDICO SPORTIVO
domenica 4 febbraio 2024				
2	8:30-10:30	2h	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso di 1° livello)	DOCENTE
2	10:30-12:30	2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	DOCENTE
1	13:30-14:30	1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	DOCENTE
2	14:30-16:30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte	DOCENTE
2	16:30-18:30	2h	L'alimentazione del giovane ciclista	NUTRIZIONISTA
sabato 10 febbraio 2024				
2	8:30-10:30	2h	Lezione Pratica 1 in bicicletta: abilità ciclistiche di base. Elementi Tecnico-Coordinativi di base del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 1 e n° 2 del primo livello	3 ISTRUTTORI
2	10:30-12:30	2h	Lezione Pratica 2 in bicicletta: abilità ciclistiche avanzate. Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 3, 4 e 5 del primo livello	3 ISTRUTTORI
2	13:30-15:30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte	DOCENTE
2	15:30-17:30	2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	DOCENTE
2	17:30-19:30	2h	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	DOCENTE
domenica 11 febbraio 2024				
3	8:30-11:30	3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	DOCENTE
3	12:30-15:30	3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	DOCENTE
2	16:30-18:30	2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	DIRETTORE CORSA
sabato 17 febbraio 2024				
2	8:30-10:30	2h	Lezione Pratica 3 in bicicletta: esercizi tecnici specifici. Tecnica ed esercizi delle diverse specialità del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): esercitazioni pratiche e progressioni didattiche per lo sviluppo di azioni tecniche specifiche	3 ISTRUTTORI
2	10:30-12:30	2h	Lezione Teorico-Pratica 4 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici per lo sviluppo delle capacità condizionali nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Il Docente spiega gli aspetti tecnico-teorici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.	3 ISTRUTTORI
2	13:30-15:30	2h	Lezione Teorico-Pratica 5 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici di gara del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Il Docente spiega gli aspetti tecnico-tattici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.	3 ISTRUTTORI
2	15:30-17:30	2h	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi	2 ISTRUTTORI
domenica 18 febbraio 2024				
2	8:30-10:30	2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	DOCENTE
2		2h	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	DOCENTE
3	13:30-16:30	3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	GIUDICE DI GARA
	13:30-14:30	1h	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) MAX 20 MINUTI Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) MAX 20 MINUTI Questionario di gradimento	DOCENTE
40	20	Esame abilitazione	tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso	
Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta				
Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra				
LE PARTI NON COLORATE SONO LEZIONI DEL MODULO GENERALE				