

Mod. Gen.	Mod. Tec-Pr.	CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) Programma con didattica in presenza MORBEGNO SO 9 NOV-1 DIC 2024	
sabato 9 novembre 2024			
2	9.00-11.00	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	INTROZZI
2	11.00-13.00	Le Scuole di Ciclismo e la Multidisciplinarietà	INTROZZI
2	14.00-16.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	SPECIALISTA (PSICOLOGO)
2	16.00-18.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	SPECIALISTA (PSICOLOGO)
domenica 10 novembre 2024			
2	9.00-11.00	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo	VEDANA
2	11.00-13.00	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	VEDANA
3	14.00-17.00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	VALERIO AROSIO
LEZIONI ON LINE lunedì 11 novembre 2024			
2	20-22	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	Dr.ssa Mensa
LEZIONI ON LINE giovedì 14 novembre 2024			
2	20-22	L'alimentazione del giovane ciclista	Dr. Pusinelli
LEZIONI ON LINE venerdì 15 novembre 2024			
2	20-22	Il primo soccorso	Dr. Giardinelli
sabato 16 novembre 2024			
1	9.00-10.00	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	SIAS
2	10.00-12.00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	SIAS
2	13.00-15.00	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento in palestra	MISSAGLIA/CALONI
2	15.00-17.00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi	MISSAGLIA/CALONI
domenica 17 novembre 2024			
2	9.00-11.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte	SIAS
2	11.00-13.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte	SIAS
2	14.00-16.00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	SIAS
LEZIONI ON LINE lunedì 18 novembre 2024			
2	20-22	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	Dr.ssa Mensa
sabato 23 novembre 2024			
2	8.30-10.30	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	MISSAGLIA GHELFI CALONI
2	10.30-12.30	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	MISSAGLIA GHELFI CALONI
1	12.30-13.30	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	MISSAGLIA GHELFI CALONI
2	14.30-16.30	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	DIRETTORE DI CORSA
domenica 24 novembre 2024			
3	9.00-12.00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	SIAS
3	13.00-16.00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	SIAS
sabato 30 novembre 2024			
1	9.00-10.00	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	MISSAGLIA GHELFI CALONI
2	10.00-12.00	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.	MISSAGLIA GHELFI CALONI
2	13.00-15.00	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.	MISSAGLIA GHELFI CALONI
domenica 1 dicembre 2024			
2	9.00-11.00	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	INTROZZI
2	11.00-13.00	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	INTROZZI
2	14.00-16.00	Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso T12)	INTROZZI
MODULO - VALUTAZIONE E ESAME			
1	16.00-17.00	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	INTROZZI
47	14	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			