

FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA - C.R. MARCHE
CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICI DI 2° LIVELLO - ANCONA (VARANO)

date: 12/1 - 13/1 - 20/1 - 26/1 - 27/1 - 2/2 - 3/2 - 9/2

Sabato 12/01/2019: ore 14/20			N° ORE
13,30/14,00	Accreditati Presentazione del corso - Benvenuto	Comitato Regionale	
14,00/17,00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	Valle M.	3
17,00-20,00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	Maraschi A.	3
Domenica 13/01/2019: ore 9/13-15/20			
9.00/11.00	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	Cantarini M. Cervellini D.	2
11.00/13.00	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	Cantarini M. Cervellini D.	2
14.00/16.00	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	Maraschi A.	2
16.00/18.00	Il primo soccorso	Santelli F.	2
18.00/20.00	L'alimentazione del giovane ciclista	Santelli F.	2
Domenica 20/01/2019: ore 9/13-15/20			
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	Sciamanna F.	2
11.00/13.00	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	Sciamanna F.	2
14.00/16.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	Valle M.	2
16.00/18.00	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	Santelli F.	2
18.00/20.00	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	Santelli F.	2
Sabato 26/01/2019: ore 14/20			
14.00/16.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	Valle M.	2
16.00/18.00	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". - La Multidisciplinarietà.	Valle M.	2
18.00/20.00	Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso di 1° livello)	Valle M.	2
Domenica 27/01/2019: ore 9/13-15/20			
9,00/11,00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	Valle M.	2
11.00/13.00	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	Cantarini M. Cervellini D.	2
15,00/16,00	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	Sciamanna F.	1
16,00/18,00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte	Sciamanna F.	2
18,00/20,00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte	Sciamanna F.	2
Sabato 02/02/2019: ore 14/20			
14.00/16.00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	Valle M.	2
16.00/18.00	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	Valle M.	2
18.00/20.00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi	Sciamanna Valle	2
Domenica 03/02/2019: ore 9/13-15/20			
9,00/11,00	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.	Cantarini M. Cervellini D. Valle M.	2
11.00/13.00	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.	Cantarini M. Cervellini D. Valle M.	2
15,00/18,00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Sciamanna F.	3
18,00/20,00	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Sciamanna F.	2
Sabato 09/02/2019: ore 14/20			
14,00/15,00	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).	Sciamanna F.	1
15,00/16,00	Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.		1
16,00/18,00	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	Sciamanna F.	2
18,00/20,00	ESAME SCRITTO Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di gradimento	Valle M.	2
Esame abilitazione ORALE	da stabilire - tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso		
Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta		10 ORE	60 ORE TOTALI
Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra		2 ORE	
Con il colore Bianco le lezioni teoriche		48 ORE	