

Mod. Gen.	Mod. Tec-Pr.	CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE AGONISTICHE GIOVANILI BOLZANO / MONTICOLE	
		Programma con didattica online + didattica in presenza	
<b>SABATO 30 SETTEMBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
0	14.00 -14:30	Presentazione del corso - Benvenuto	
2	14.30-16.30	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. (SORCI M.) Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara (SORCI M.)	
<b>SABATO 30 SETTEMBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	16.30-18.30	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento".(SORCI M.) La Multidisciplinarietà.(SORCI M.)	
<b>DOMENICA 1 OTTOBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	9.00-11.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte) SORCI M.	
<b>DOMENICA 1 OTTOBRE - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	11.00-13.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte) SORCI M.	
<b>LUNEDI' 2 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
2	19.00-21.00	L'alimentazione del giovane ciclista (MEDICO SPORTIVO Dott.CURRENTI WALTER)	
<b>MERCOLEDI' 4 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
2	19.00- 21.00	Il primo soccorso (MEDICO SPORTIVO Dott. GIAMMATEI WALTER)	
<b>VENERDI 6 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
3	18.00-19.00	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico (MEDICO SPORTIVO Dott.GIAMMATEI WALTER)	
	19.00-21.00	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico (MEDICO SPORTIVO Dott.GIAMMATEI WALTER)	
<b>SABATO 7 OTTOBRE 2023 IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	9.00-11.00	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure.Azioni e posizioni sui diversi	
2	11.00-13.00	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.(DALLAGO S.)	
<b>SABATO 7 OTTOBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	14.30-17.30	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi (DALLAGO M.)	
<b>LUNEDI' 9 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
2	18.30-20.30	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi (FILIPPI R.)	
<b>MERCOLEDI' 11 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
2	19.00-21.00	Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso di 1º livello) (DALLAGO S.)	
<b>VENERDI' 13 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
1	18.30-19.30	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo (DALLAGO S.)	
2	19.30-21.30	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo (DALLAGO S.)	
<b>SABATO 14 OTTOBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
3	9.00-12.00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione (SORCI M.)	
<b>SABATO 14 OTTOBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	13.30-15.30	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta (SORCI M)	
<b>SABATO 14 OTTOBRE 2023 - IN PRESENZA</b>			
2	16.00-18.00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi (DALLAGO S.)	
<b>DOMENICA 15 OTTOBRE - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
3	9.00-12.00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili (SORCI M.)	
<b>DOMENICA 15 OTTOBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	13.30-15.30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili (SORCI M.)	
<b>DOMENICA 15 OTTOBRE 2023 - IN PRESENZA SPORTHAUSE BOLZANO</b>			
2	15.30-17.30	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).(SORCI M.) Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.(SORCI M.)	
<b>LUNEDI'16 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
2	19.00-21.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte (DALLAGO S.)	
<b>MERCOLEDI' 18 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
2	19.00-21.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte (DALLAGO S.)	
<b>VENERDI'20 OTTOBRE 2023 - ONLINE</b>			
2	19.00-21.00	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale (DALLAGO S.)	
<b>SABATO 21 OTTOBRE? - IN PRESENZA (MONTICOLE BZ)</b>			
2	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 (BETELLE D - BETELLE M. - REINER MICHEL)	
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 (BETELLE D - BETELLE M. - REINER MICHEL)	
2	14.30-16.30	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 (BETELLE D - BETELLE M. - REINER MICHEL)	
<b>DOMENICA 22 OTTOBRE 2023 IN PRESENZA (MONTICOLE BZ)</b>			
2	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.(SORCI M. + 2 ISTRUTTORI TECNICO PRATICO)	
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-lattici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.(SORCI M.+2 ISTRUTTORI TECNICO PRATICO)	
<b>MODULO - VALUTAZIONE E ESAME ( SPORTHAUSE BOLZANO )</b>			
0	15.00-16.00	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	
38	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			