

| CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO (AGONISTICO GIOVANILE) - TECNICO ALLENATORE CATEGORIE AGONISTICHE GIOVANILI (TA2) - FCI - C.R. Piemonte date: 27, 28, 29, 31 marzo - 7, 9, 10, 11, 14, 16, 17 aprile 2021 | | |
|---|--|----------------|
| Sabato 27 marzo 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 9:00 - 11:00 | La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo | Orlando |
| 11:00 - 12:00 | La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo | Orlando |
| 14:00 - 16:00 | La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta | Capello |
| 16:00 - 18:00 | I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale | Capello |
| Domenica 28 marzo 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 8:30 - 10:30 | La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte | Piotti |
| 10:30 - 12:30 | La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte | Piotti |
| 14:00 - 17:00 | Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione | Orlando |
| Lunedì 29 marzo 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 18:30 - 20:30 | Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara | Piotti |
| Mercoledì 31 marzo 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 18:30 - 20:30 | Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso di 1° livello) | Capello |
| Mercoledì 7 aprile 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 18:30 - 20:30 | Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi | DdC Asteggiano |
| Venerdì 9 aprile 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 18:30 - 20:30 | Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte) | Capello |
| Sabato 10 aprile 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 8:30 - 11:30 | Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi | GdG Calosso |
| 14:00 - 16:00 | Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico | Dott. Giordano |
| 16:00 - 18:00 | Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico | Dott. Giordano |
| Domenica 11 aprile 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 8:30 - 10:30 | Il primo soccorso | Dott. Giordano |
| 10:30 - 12:30 | L'alimentazione del giovane ciclista | Dott. Giordano |
| 14:00 - 16:00 | L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili | Piotti |
| 16:00 - 18:00 | Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento. | Orlando |
| Mercoledì 14 aprile 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 18:30 - 20:30 | Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte) | Capello |
| Venerdì 16 aprile 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 18:30 - 21:30 | La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili | Piotti |
| Sabato 17 aprile 2021 (online piattaforma Zoom) | | |
| 8:30 - 10:30 | Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo Biomeccanica della pedalata | Piotti |
| 10:30 - 12:30 | La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo | Piotti |
| 14:00 - 16:00 | Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà. | Orlando |
| 16:00 - 18:00 | Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di gradimento | Orlando |
| In data da definire | | |
| 2 ore | 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 | |
| 2 ore | 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 | |
| 2 ore | 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 | |
| 2 ore | 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. | |
| 2 ore | 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. | |
| 2 ore | Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi | |
| 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 | | |
| Con il colore Azzurro le lezioni del modulo tecnico-pratico da sommare alle Verdi (pratiche in bicicletta) | | |