

**CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE AGONISTICHE GIOVANILI
SPILIMBERGO (PN)**

date: 22 ottobre-13 novembre

SABATO 22 OTTOBRE

8.30-9.00	Accreditati Presentazione del corso - Benvenuto
9-11	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
11-13	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.
14.30-16.30	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
16.30-18.30	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)

DOMENICA 23 OTTOBRE

8.30-10.30	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo
10.30-12.30	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
14-17	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi

SABATO 29 OTTOBRE

8.30-10.30	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi
10.30-12.30	Il primo soccorso
14-16	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso di 1° livello)
16-18	L'alimentazione del giovane ciclista

DOMENICA 30 OTTOBRE

8.30-10.30	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
10.30-12.30	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
14-15	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
15-17	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo

SABATO 5 NOVEMBRE

8.30-10.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte
10.30-12.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte
14-16	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
16-18	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale

DOMENICA 6 NOVEMBRE

8.30-10.30	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi
10.30-13.30	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
15-18	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili

SABATO 12 NOVEMBRE

8.30-10.30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
10.30-12.30	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).
	Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.

14-16	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
16-18	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
DOMENICA 13 NOVEMBRE	
8.30-10.30	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
10.30-12.30	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.
14-16	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.
16.30-18.30	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di gradimento
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	