

CORSO DI FORMAZIONE DI 3° LIVELLO
Novi Ligure (AL) - Museo dei Campionissimi

sabato 18 gennaio 2020		
14.30	RITROVO	
14.45	SALUTO	
15.00 - 16.00	Introduzione al programma del corso, obiettivi, normativa. L'esame finale: le prove scritte, la tesina, il colloquio orale, il tutoraggio e il tirocinio, la valutazione finale. Esempi esplicativi.	ORLANDO
16.00 - 17.00	Il ruolo del Tecnico (aspetti formativi e tecnici): il passaggio dall'attività sportiva-formativa a quella sportiva-agonistica internazionale. Multidisciplinarietà per e verso tutte le specialità cercando affinità a completamento della formazione tecnica e condizionale del ciclista: atleta polivalente.	MARTELLO
17.00 - 18.00	Ruolo e funzioni del Tecnico (aspetti organizzativi e gestionali). Impegni, procedure, visite, ritiri, organizzazione location, formazione atleti, check up atleti	MARTELLO
18.00 - 20.00	Ergonomia della bicicletta e materiali, bici speciali e regolamenti	MARTELLO
domenica 19 gennaio 2020		
8.30 - 10.30	L'allenamento generale della forza (senza bicicletta): esempi di mezzi e metodi in palestra e out-door. Allenamento Funzionale. Esempi di esercizi e sedute di allenamento.	PIOTTI
10.30 - 12.30	L'allenamento generale metabolico (senza bicicletta): esempi di mezzi e metodi in palestra e out-door, cross-fit, sport alternativi. Esempi di eserc. e sedute di allenamento.	PIOTTI
14.00 - 16.00	Organizzazione di un Team: creazione di una squadra (quanti velocisti, scalatori, passisti? Chi avrà il ruolo di leader?). Scelta e gestione dei collaboratori. Analizzare i costi della stagione, veicoli, biciclette, ritiri, gare.....	TACCHINO
16.00 - 17.00	Il Tecnico in gara: iscrizione gare, riunione tecnica, comportamento in gara (ammiraglia, ricorsi, ecc.), conoscenza del regolamento UCI.	TACCHINO
17.00 - 19.00	Il ciclismo paralimpico	TACCHINO
sabato 25 gennaio 2020		
8.30 - 10.30	La Forza (definizione, cenni di fisiologia dell'esercizio, parametri di riferimento per l'allenamento).	CAPELLO
10.30 - 12.30	I Metabolismi (definizione, cenni di fisiologia dell'esercizio, parametri di riferimento per l'allenamento).	CAPELLO
14.00 - 16.00	Programmazione annuale dell'attività - dal calendario gare alla definizione dei vari periodi (generale, preagonistico, agonistico)	MARTELLO
16.00 - 18.00	Programmazione dell'attività di Team e della Nazionale	MARTELLO
18.00 - 19.00	Esempi di tattica per fuoristrada (con analisi e discussione dell'interpretazione tattica)	MARTELLO
domenica 26 gennaio 2020		
8.30 - 10.30	L'allenamento specifico in bici nelle varie specialità del fuoristrada, esempi di mezzi e metodi	MARTELLO
10.30 - 12.30	Ciclismo femminile - attività e allenamento	MARTELLO
14.00 - 16.00	Modelli di prestazione di strada e pista (aspetti metabolici, neuromuscolare e tecnici)	ORLANDO
16.00 - 19.00	Sicurezza nelle gare Ciclistiche	ASTEGGIANO
sabato 1 febbraio 2020		
9.30 - 12.30	Regolamenti Internazionali strada, fuoristrada e pista	OLDANI
14.00 - 16.00	Psicologia dello Sport	Docente
16.00 - 18.00	Apprendimento, motivazione, problem solving	Docente
18.00 - 20.00	Il rapporto tra il Tecnico e l'Atleta. Fare gruppo	Docente
domenica 2 febbraio 2020		
8.30 - 9.30	Mezzi e metodi per il controllo dell'allenamento (RPE, HR, GPS, potenza, software, indici di sovrallenamento).	TACCHINO
9.30 - 10.30	Esempi di tattica per strada (con analisi e discussione dell'interpretazione tattica)	TACCHINO
10.30 - 12.30	L'allenamento specifico (con bicicletta) per strada e pista: esempi di mezzi e metodi	TACCHINO
14.00 - 15.00	Le problematiche dell'allenamento della forza nelle specialità di resistenza, l'allenamento combinato forza e resistenza.	TACCHINO
15.00 - 17.00	L'allenamento specifico (con bicicletta) per strada (crono) e pista (inseguimento) - esempi di mezzi e metodi.	TACCHINO
17.00 - 18.00	Esempi di tattica per pista (con analisi e discussione dell'interpretazione tattica)	TACCHINO
18.00 - 20.00	Esperienze e necessità di un atleta di alta qualificazione Esperienze di una carriera sui pedali	
sabato 8 febbraio 2020		
8.30 - 10.30	Primo Soccorso (e introduzione al BLS, come ottenere il brevetto BLS).	medico
10.30 - 12.30	Alimentazione e Integrazione	medico
14.00 - 16.00	Tutela della salute	medico
16.00 - 18.00	Comunicazione e Marketing	Docente
domenica 9 febbraio 2020		
8.30 - 10.30	Programmazione settimanale e mensile dell'attività (in funzione alle giornate di gara e ad eventuali impegni contingenti tipo i rientri scolastici o la disponibilità della pista/impianto bmx).	PIOTTI
10.30 - 11.30	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel Ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).	PIOTTI
11.30 - 12.30	Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	PIOTTI
14.00-15.00	Procedure e modulistica per richiedere il TUE	ORLANDO
15.00 - 17.00	Modelli di prestazione del fuoristrada (aspetti metabolici, neuromuscolari e tecnici).	ORLANDO

Le ore in azzurro sono tipo tavola rotonda e non sono obbligatorie