

CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO - TA2 - CASSINO
date: 19-20-26-27 OTTOBRE e 16-17-23-24 NOVEMBRE 2019.

Il Corso si svolgerà a Cassino presso la sede dell'Università, sia per le esercitazioni pratiche in bicicletta che per le lezioni in aula e in palestra.

sabato 19 ottobre 2019		
8.00/8.30	Accrediti e consegna materiale didattico. Presentazione del corso - Benvenuto delle autorità	Com. Reg/Prov
8.30/11.30	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	Aprilini
11.30/13.30	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.	Aprilini
15.00/17.00	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo. Biomeccanica della pedalata.	Aprilini
domenica 20 ottobre 2019		
8.30/10.30	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.	Prati
10.30/12.30	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.	Prati
14.00/16.00	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.	Prati
16.00/18.00	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure. Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo.	Prati
sabato 26 ottobre 2019		
8.30/9.30	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	Desiati
9.30/11.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte	Desiati
11.30/13.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte	Desiati
15.00/17.00	Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso di 1° livello)	Desiati
17.00/19.00	Correre in sicurezza per la cat. Esordienti e Allievi (strada-pista-fuoristrada)	Ragosta
domenica 27 ottobre 2019		
8.30/10.30	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	Desiati
10.30/12.30	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta.	Desiati
14.00/16.00	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	Aprilini
16.00/18.00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi.	Aprilini- Desiati
sabato 16 novembre 2019		
8.30/10.30	Il primo soccorso	Tamburrini
10.30/12.30	L'alimentazione del giovane ciclista	Tamburrini
14.00/18.00	Psicologia: la gestione da parte di genitori, tecnici e dirigenti dei giovani atleti.	Diotaiuti
domenica 17 novembre 2019		
8.30/10.30	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	Desiati
10.30/12.30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili.	Desiati
14.00/17.00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	Passaretta
sabato 23 novembre 2019		
8.30/10.30	Lezione 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	Aprilini - Prati
10.30/12.30	Lezione 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.	Aprilini - Prati
14.00/17.00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili.	Aprilini
domenica 24 novembre 2019		
8.30/10.30	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	Tamburrini
10.30/12.30	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	Tamburrini
14.00/16.00	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	Aprilini
16.00/18.00	Introduzione all'esame finale del corso TA2. Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada).	Aprilini
TOT 60		
	In Giallo sono evidenziate le lezioni pratiche (tra palestra e bicicletta)	