

**CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO AGONISTICO_GIOVANILE Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche
Giovani (TA2) TREVISO**

date: 9/10 - 16/17 - 23/24 - 30 novembre e 1 dicembre

09-nov-19

8.00/8.30	Accreditati Presentazione del corso - Benvenuto	Comitato Regionale
8.30/11.30	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	TONIOLO
11.30/13.30	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.	TONIOLO
15.00/17.00	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	SCHIAVON
17.00/19.00	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	SCHIAVON

10-nov-19

8.30/9.30	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	MICHELUSI
9.30/11.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte	MICHELUSI
11.30/13.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte	MICHELUSI
15.00/17.00	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso di 2° livello giovanile T12)	CONTE

16-nov-19

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	BARINI
10.30/12.30	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	BARINI
14.00/16.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	BARINI
16.00/18.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	BARINI

17-nov-19

8.30/10.30	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	MICHELUSI
10.30/12.30	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	MICHELUSI
14.00/16.00	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	BARINI
16.00/18.00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi	BARINI

23-nov-19

9.30/12.30	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	CONTE
14.00/16.00	Il primo soccorso	SCHIAVON
16.00/18.00	L'alimentazione del giovane ciclista	SCHIAVON

24-nov-19

8.30/10.30	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	BARBIERI
10.30/12.30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	CONTE
14.00/17.00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	CHECCHIN

30-nov-19		
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 corso 2° livello giovanile (TI2)	FURLAN, PAVARIN, PIOVESAN
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 corso 2° livello giovanile (TI2)	FURLAN, PAVARIN, PIOVESAN
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	FURLAN, PAVARIN, PIOVESAN
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.	CONTE
01-dic-19		
8.30/10.30	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.	FURLAN, PAVARIN, CONTE
10.30/12.30	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.	FURLAN, PAVARIN, CONTE
14.00/16.00	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	CONTE
16.00/18.00	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di gradimento	CONTE
Esame abilitazione	22-feb-20	
	Le lezioni teoriche si svolgeranno presso Museo Comunale Via G. Garibaldi, San Michele di Piave (TV) Le lezioni pratiche si svolgeranno in Via Bortolina, San Michele Di Piave (TV)	
Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta		
Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra		