

Mod. Gen.	Mod. Tec.	CORSO DI FORMAZIONE TA3	
<b>Tutte le lezioni si svolgeranno con didattica a distanza (DAD) in collegamento diretto online.</b> <b>Assenze consentite: 10 ore al modulo generale e 4 ore al modulo tecnico.</b>			
<b>martedì 24 ottobre 2023</b>			
1		18.30/19.30	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.
1		19.30.00/20.30	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
<b>mercoledì 25 ottobre 2023</b>			
	1	19.30/20.30	Ruolo e funzioni del Tecnico (aspetti organizzativi e gestionali). Impegni, procedure, visite, ritiri, organizzazione location, formazione atleti, check up atleti
	1	20.30/21.30	Il Tecnico in gara: iscrizione gare, riunione tecnica, comportamento in gara (ammiraglia, ricorsi, ecc.), conoscenza del regolamento UCI.
<b>giovedì 26 ottobre 2023</b>			
	3	18.30/21.30.	Regolamenti Internazionali strada, fuoristrada e pista
<b>lunedì 30 ottobre 2023</b>			
	3	18.30/21.30.	Sicurezza nelle gare Ciclistiche
<b>martedì 31 ottobre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	Primo Soccorso
<b>venerdì 3 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	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.
<b>martedì 7 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	I Metabolismi (definizione, cenni di fisiologia dell'esercizio, parametri di riferimento per l'allenamento)
<b>mercoledì 8 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	La Forza (definizione, cenni di fisiologia dell'esercizio, parametri di riferimento per l'allenamento).
<b>giovedì 9 novembre 2023</b>			
	1	19.30/20.30	Le problematiche dell'allenamento della forza nelle specialità di resistenza, l'allenamento combinato forza e resistenza.
<b>giovedì 16 novembre 2023</b>			
	1	18.30/19.30	Modelli di prestazione di strada e pista (aspetti metabolici, neuromuscolare e tecnici)
	2	19.30/21.30	Modelli di prestazione del fuoristrada (aspetti metabolici, neuromuscolari e tecnici).
<b>venerdì 17 novembre 2023</b>			
	1	18.30/19.30	Mezzi e metodi per il controllo dell'allenamento (RPE, HR, GPS, potenza, software, indici di sovrallenamento).
	2	19.30/21.30	Alimentazione e Integrazione
<b>lunedì 20 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	Ciclismo femminile - attività e allenamento
<b>martedì 21 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	Il ciclismo paralimpico
<b>mercoledì 22 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	Ergonomia della bicicletta e materiali, bici speciali e regolamenti
	1	20.30/21.30	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel Ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).
<b>giovedì 23 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	L'allenamento specifico (con bicicletta) per strada e pista: esempi di mezzi e metodi
<b>venerdì 24 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	L'allenamento specifico in bici nelle varie specialità del fuoristrada, esempi di mezzi e metodi
<b>lunedì 27 novembre 2023</b>			
	2	18.30/20.30	L'allenamento specifico (con bicicletta) per strada (crono) e pista (inseguimento) - esempi di mezzi e metodi.
<b>martedì 28 novembre 2023</b>			
	2	19.30/21.30	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.
<b>mercoledì 29 novembre 2023</b>			
	2	19.30/21.30	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.
<b>giovedì 30 novembre 2023</b>			
	2	19.30/21.30	Psicologia dello Sport
<b>mercoledì 13 dicembre 2023</b>			
	2	17.30/19.30	Programmazione dell'attività di Team e della Nazionale
	2	19.30/21.30	Il rapporto tra il Tecnico e l'Atleta. Fare gruppo
<b>venerdì 15 dicembre 2023</b>			
	2	19.30/21.30	Comunicazione e Marketing
<b>lunedì 18 dicembre 2023</b>			
	3	19.30/22.30	Tutela della salute e procedure e modulistica per richiedere il TUE
<b>martedì 19 dicembre 2023</b>			
	2	17.30/19.30	Apprendimento, motivazione, problem solving
	2	19.30/21.30	Esempi di tattica per strada (con analisi e discussione dell'interpretazione tattica)
<b>mercoledì 20 dicembre 2023</b>			
	1	17.30/18.30	Esempi di tattica per fuoristrada (con analisi e discussione dell'interpretazione tattica)
	1	18.30/19.30	Esempi di tattica per pista (con analisi e discussione dell'interpretazione tattica)
	2	19.30/21.30	Programmazione annuale dell'attività - dal calendario gare alla definizione dei vari periodi (generale, preagonistico, agonistico)
<b>giovedì 21 dicembre 2023</b>			
	2	17.30/19.30	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).
	1	19.30/20.30	Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.
	0	20.30/21.30	Liberalizzazione dei Rapporti - Nuove Disposizioni UCI

**ESAMI FINALI DI ABILITAZIONE:**

Esami Scritti (tema+ questionario) in modalità online si svolgeranno lunedì 6 maggio 2024

Esami Orali in modalità online si svolgeranno giovedì 30 maggio 2024