

CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO (AGONISTICO GIOVANILE) - TECNICO ALLENATORE CATEGORIE AGONISTICHE GIOVANILI (TA2) - FCI - C.R. Piemonte		
date: 30 settembre, 1 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 10 - 11 - 13 - 14 - 17 - 18 - 20 - 21 ottobre 2023 - San Francesco al Campo (TO) / online		
Sabato 30 settembre (presenza)		
9:00 - 11:00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	Orlando
11:00 - 12:00	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	Orlando
14:00 - 16:00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	Piotti
16:00 - 18:00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte	Piotti
Domenica 1° ottobre (presenza)		
8:30 - 10:30	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per Esordienti e Allievi	Orlando - Piotti
10:30 - 12:30	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	Anastasi - Bisi
14:00 - 16:00	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 T12	Anastasi - Bisi
16:00 - 18:00	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	Anastasi - Bisi
Martedì 3 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	Medico
Mercoledì 4 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	Capello
Venerdì 6 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	Capello
Sabato 7 ottobre 2023 (presenza)		
8:30 - 10:30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte	Piotti
10:30 - 12:30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Piotti
14:00 - 17:00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	Orlando
Domenica 8 ottobre 2023 (presenza)		
8:30 - 10:30	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	Asteggiano
10:30 - 12:30	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo	Piotti
14:00 - 17:00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Piotti
Martedì 10 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	Il primo soccorso	Medico
Mercoledì 11 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	Capello
Venerdì 13 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	Capello
Sabato 14 ottobre 2023 (presenza)		
8:30 - 11:30	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	Calosso
11:30 - 13:30	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo Biomeccanica della pedalata	Piotti
14:30 - 16:30	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.	Rolando - Michelis - Orlando
16:30 - 18:30	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.	Rolando - Michelis - Orlando
Martedì 17 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	Medico
Mercoledì 18 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso di 1° livello)	Capello
Venerdì 20 ottobre 2023 (online piattaforma Zoom)		
18:30 - 20:30	L'alimentazione del giovane ciclista	Medico
Sabato 21 ottobre 2023 (presenza)		
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	Orlando
14:00 - 16:00	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.	Orlando
16:00 - 18:00	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada)	Orlando
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		
Con il colore Azzurro le lezioni del modulo tecnico-pratico da sommare alle Verdi (pratiche in bicicletta)		