

Mod. Gen.	Mod. Tec-Pr.	CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) 17 GENNAIO - 8 FEBBRAIO 2026 Programma con didattica in presenza + on line Palazzo CONI - Via Piranesi, 46 MILANO - e presso Scuola Media Montessori Via Damiano Chiesa, 6 CASTELLANZA – VA	
		sabato 17 gennaio 2026	
2		9.00-11.00	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
2		11.00-13.00	Le Scuole di Ciclismo e la Multidisciplinarietà
2		14.00-16.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
2		16.00-18.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)
		domenica 18 gennaio 2026	
2		9.00-11.00	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo
2		11.00-13.00	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
3		14.00-17.00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi
		LEZIONI ON LINE	
2		19-21	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
		LEZIONI ON LINE	
2		19-21	L'alimentazione del giovane ciclista
		LEZIONI ON LINE	
2		19-21	Il primo soccorso
		SABATO 24/01/2026 SEDE CASTELLANZA	
1		9.00-10.00	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
2		10.00-12.00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo
2		13.00-15.00	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento in palestra
2		15.00-17.00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi
		domenica 25 gennaio 2026	
2		9.00-11.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte
2		11.00-13.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte
2		14.00-16.00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
		LEZIONI ON LINE	
2		19-21	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
		sabato 31 gennaio 2026	
3		9.00-12.00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
3		13.00-16.00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
2		16.00-18.00	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi
		domenica 1 febbraio 2026	
2		9.00-11.00	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
2		11.00-13.00	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.
2		14.00-16.00	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso TI2)
		sabato 7 febbraio 2026	
2		9.00-11.00	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
2		11.00-13.00	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 primo livello
1		13.00-14.00	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
		domenica 8 febbraio 2026	
1		9.00-10.00	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
2		10.00-12.00	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.
2		12.00-14.00	Lezione Teorico-Pratica 5 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici di gara del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Il Docente spiega gli aspetti tecnico-teorici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.
		MODULO - VALUTAZIONE E ESAME	
		Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) MAX 20 MINUTI	
		Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) MAX 20 MINUTI	
		Questionario di gradimento	
34	28	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	
		LE PARTI NON COLORATE SONO LEZIONI DEL MODULO GENERALE	

Corso organizzato in collaborazione con la Scuola dello Sport del CONI Lombard

