

Mod. Gen.	Mod. Tec-Pr.	da	a	data	giorno		CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) Programma con didattica in presenza		
							INSERIRE DATA - IN PRESENZA		
0	0	08:30	09:00	01/03/2026	domenica	ONLINE	0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto	
2		09:00	11:00	01/03/2026	domenica	ONLINE	2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	
2		11:00	13:00	01/03/2026	domenica	ONLINE	2h	Le Scuole di Ciclismo e la Multidisciplinarietà	
2		19:00	21:00	02/03/2026	lunedì	ONLINE	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	SPECIALISTA (PSICOLOGO)
2		19:00	21:00	03/03/2026	martedì	ONLINE	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	SPECIALISTA (PSICOLOGO)
							INSERIRE DATA - IN PRESENZA		
2		19:00	21:00	04/03/2026	mercoledì	ONLINE	2h	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo	
2		19:00	21:00	05/03/2026	giovedì	ONLINE	2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	
	2	19:00	21:00	06/03/2026	venerdì	ONLINE	2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	DIRETTORE DI CORSA
2		08:00	10:00	07/03/2026	sabato	ONLINE	2h	Il primo soccorso	SPECIALISTA (MEDICO)
2		10:00	12:00	07/03/2026	sabato	ONLINE	2h	L'alimentazione del giovane ciclista	SPECIALISTA MEDICO NUTRIZIONISTA/BIOLOGO NUTRIZIONISTA)
							INSERIRE DATA - IN PRESENZA		
	3	08:30	11:30	08/03/2026	domenica	ONLINE	3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	GIUDICE DI GARA
2		11:30	13:30	08/03/2026	domenica	ONLINE	2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	MEDICO O DOCENTE ESPERTO
							INSERIRE DATA - IN PRESENZA		
2		19:00	21:00	09/03/2026	lunedì	ONLINE	2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	MEDICO O DOCENTE ESPERTO
1		18:00	19:00	10/03/2026	martedì	ONLINE	1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	
2		19:00	21:00	10/03/2026	martedì	ONLINE	2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	
2		19:00	21:00	11/03/2026	mercoledì	ONLINE	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte	
2		19:00	21:00	12/03/2026	giovedì	ONLINE	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte	
2		19:00	21:00	13/03/2026	venerdì	ONLINE	2h	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso TI2)	DOCENTE ESPERTO IN PARALIMPICO
							INSERIRE DATA - IN PRESENZA		
2		08:30	11:30	14/03/2026	sabato	ONLINE	2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	
2		11:30	13:30	14/03/2026	sabato	ONLINE	2h	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento in palestra	DOCENTE O DOCENTE DELLA SCUOLA DELLO SPORT/CONI
							INSERIRE DATA - IN PRESENZA		
3		08:30	11:30	15/03/2026	domenica	ONLINE	3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	
	2	11:30	13:30	15/03/2026	domenica	ONLINE	2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	
	3	18:00	21:00	16/03/2026	lunedì	ONLINE	3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	
2		19:00	21:00	17/03/2026	martedì	ONLINE	2h	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	DOCENTE O DOCENTE DELLA SCUOLA DELLO SPORT/CONI
							INSERIRE DATE - IN PRESENZA		
	2	08:00	10:00	21/03/2026	sabato	Presenza	2h	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	ISTRUTTORE ABILITATO DALLA SCUOLA TECNICI
	2	10:00	12:00	21/03/2026	sabato	Presenza	2h	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	ISTRUTTORE ABILITATO DALLA SCUOLA TECNICI
	2	13:00	15:00	21/03/2026	sabato	Presenza	2h	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	ISTRUTTORE ABILITATO DALLA SCUOLA TECNICI
2		15:30	17:30	21/03/2026	sabato	Presenza	2h	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi	
	2	08:30	11:30	22/03/2026	domenica	Presenza	2h	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.	ISTRUTTORE + DOCENTE ABILITATO DALLA SCUOLA TECNICI
	2	11:30	13:30	22/03/2026	domenica	Presenza	2h	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.	ISTRUTTORE + DOCENTE ABILITATO DALLA SCUOLA TECNICI
							MODULO - VALUTAZIONE E ESAME		
0	0	19:00	20:00	23/03/2026	lunedì	ONLINE	1h	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	
							Esame abilitazione	tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso	
40							Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta		
20							Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra		
							LE PARTI NON COLORATE SONO LEZIONI DEL MODULO GENERALE		