

Mod. Gen.	Mod. Tec-Pr.	CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE AGONISTICHE GIOVANILI BRESCIA c/o Centro sportivo San Filippo - Via Luigi Bazoli, 6/10		
<b>venerdì 2 dicembre 2022</b>				
0	8,30 - 9,00	0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto	presenza Centro sportivo San Filippo
2	9,00-11,00	2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	presenza Centro sportivo San Filippo
2	11,00-13,00	2h	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.	presenza Centro sportivo San Filippo
2	14,00-16,00	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	presenza Centro sportivo San Filippo
2		2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	presenza Centro sportivo San Filippo
<b>sabato 3 dicembre 2022</b>				
2	8,30 - 10,30	2h	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo	presenza Centro sportivo San Filippo
2	10,30-12,30	2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	presenza Centro sportivo San Filippo
3	13,30-16,30	3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	presenza Centro sportivo San Filippo
<b>5-6-12 dicembre</b>				
2	19-21	2h	Il primo soccorso	on line
2	19-21	2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	on line
2	19-21	2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	on line
<b>sabato 17 dicembre 2022</b>				
2	8,30 - 10,30	2h	L'alimentazione del giovane ciclista	presenza Centro sportivo San Filippo
1	10,30-12,30	1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	presenza Centro sportivo San Filippo
2	13,30-15,30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte	presenza Centro sportivo San Filippo
2	15,30-17,30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte	presenza Centro sportivo San Filippo
<b>domenica 18 dicembre 2022</b>				
2	8,30 - 10,30	2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	presenza Centro sportivo San Filippo
2	10,30-12,30	2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	presenza Centro sportivo San Filippo
2	13,30-15,30	2h	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	presenza Centro sportivo San Filippo
2	15,30-17,30	2h	<b>Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi</b>	presso Millenium sport & fitness
<b>venerdì 13 gennaio 2023</b>				
2	8,3 - 10,30	2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	presenza Centro sportivo San Filippo
3	10,30-13,30	3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	presenza Centro sportivo San Filippo
	14,30-17,30	3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	presenza Centro sportivo San Filippo
<b>sabato 14 gennaio 2023</b>				
2	8,30 - 10,30	2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	presenza Centro sportivo San Filippo
2	10,30-12,30	2h	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).	presenza Centro sportivo San Filippo
	13,30-15,30		<b>Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.</b>	presenza Centro sportivo San Filippo
2	15,30-17,30	2h	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso di 1° livello)	presenza Centro sportivo San Filippo
0	17,30-18,30	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	presenza Centro sportivo San Filippo
2		2h	<b>Lezione Pratica 1 in bicicletta: abilità ciclistiche di base.</b> Elementi Tecnico-Coordinativi di base del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 1 e n° 2 del primo livello	presenza Centro sportivo San Filippo
<b>sabato 21 gennaio 2023</b>				
2		2h	<b>Lezione Pratica 2 in bicicletta: abilità ciclistiche avanzate.</b> Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 3, 4 e 5 del primo livello	presenza Centro sportivo San Filippo
2		2h	<b>Lezione Pratica 3 in bicicletta: esercizi tecnici specifici.</b> Tecnica ed esercizi delle diverse specialità del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): esercitazioni pratiche e progressioni didattiche per lo sviluppo di azioni tecniche specifiche	presenza Centro sportivo San Filippo
2		2h	<b>Lezione Teorico-Pratica 4 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici per lo sviluppo delle capacità condizionali nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).</b> Il Docente spiega gli aspetti tecnico-teorici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.	presenza Centro sportivo San Filippo
2		2h	<b>Lezione Teorico-Pratica 5 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici di gara del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).</b> Il Docente spiega gli aspetti tecnico-tattici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.	presenza Centro sportivo San Filippo
40	17	<b>Esame abilitazione</b>	<b>tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso</b>	
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				