

Mod. Tec-Pr.	CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE AGONISTICHE GIOVANILI TA2 BERGAMO Cittadella dello Sport Via Monte Gleno 2/L Programma con didattica in presenza	
venerdì 17 febbraio 2023		
	0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto
8.30-10.30	2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
10.30-12.30	2h	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.
13.30-15.30	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
15.30-17.30	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
sabato 18 febbraio 2023		
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
10.30-12.30	2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
13.30-16.30	3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi
domenica 19 febbraio 2023		
8.30-10.30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte
10.30-12.30	2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
13.30-15.30	2h	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale
15.30-17.30	2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
venerdì 24 febbraio 2023		
8.30-10.30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte
10.30-11.30	1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
11.30-12.30	2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo
13.30-14.30	2h	L'alimentazione del giovane ciclista
sabato 25 febbraio 2023		
8.30-10.30	2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi
10.30-12.30	2h	Il primo soccorso
13.30-15.30	2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
15.30-17.30	2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
domenica 26 febbraio 2023		
8.30-11.30	3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
11.30-12.30	3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
venerdì 3 marzo 2023		
8.30-10.30	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.
10.30-12.30	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.
14.00-16.00	2h	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi
sabato 4 marzo 2023		
8.30-10.30	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
10.30-12.30	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
13.30-15.30	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
domenica 5 marzo 2023		
8.30-10.30	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.
10.30-12.30	2h	Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso di 1° livello)
13.30-14.30	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
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		