

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		
		venerdì 2 dicembre 2022		
0		0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto	
2	8,3 - 10,30	2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	
2	10,30-12,30	2h	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.	
2	13,30 15,30	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	
2	15,30-17,30	2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	
		sabato 3 dicembre 2022		
2	8,3 - 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	
2	10,30-12,30	2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	
3	13,3 16,30	3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	
		DAD		
2	on line 19-21	2h	Il primo soccorso	
2	on line 19-21	2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	
2	on line 19-21	2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	
		sabato 17 dicembre 2022		
2	8,3 - 10,30	2h	L'alimentazione del giovane ciclista	
1	10,30-12,30	1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	
2	13,30 14,30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte	
2	14,30-16,30	2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte	
		domenica 18 dicembre 2022		
2	8,3 - 10,30	2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	
2	10,30-12,30	2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	
2	13,30 15,30	2h	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	
		venerdì 13 gennaio 2023		
2	8,3 - 10,30	2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	
3	10,30-12,30	3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	
3	13,30 15,30	3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	
		sabato 14 gennaio 2023		
2	8,30-10,30	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	
	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	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).	
2	15,30-17,30	2h	Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	
		sabato 21 gennaio 2023		
2	9,00	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	
2		pausa		
		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.	
2	16,00	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.	
2	16,00-18,00	2h	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi	
		domenica 22 gennaio 2023		
	8,30-10,30	2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	
	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	
36	18	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		

