

**FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA - C.R. MARCHE**  
**CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO AGONISTICO GIOVANILE**  
**Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche Giovanili (TA2)**  
**POTENZA PICENA (MC) - date: 31 Gennaio - 1-2-3-6-8-9-10-13-15-16-17-21-23-24-25-28 Febbraio - 1 Marzo 2024**

**LEZIONI TEORICHE: ON LINE - LEZIONI PRATICHE: IN PRESENZA**

**N° ORE**

**Mercoledì 31/01/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30-20,30	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. - Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	Valle M.	2
20,30/21,30	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". - La Multidisciplinarietà.	Valle M.	1

**Giovedì 01/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/20,30	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure - Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo.	Sciamanna F.	2
20,30/21,30	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	Sciamanna F.	1

**Venerdì 02/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/20,30	Il primo soccorso	Santelli F.	2
20,30/21,30	L'alimentazione del giovane ciclista	Santelli F.	1

**Sabato 03/02/2024 - ore 15,30/18,30**

15,30/18,30	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	Maraschi A.	3
-------------	---	-------------	---

**Martedì 06/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/19,30	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	Sciamanna F.	1
19,30/20,30	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo.	Sciamanna F.	1
20,30/21,30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte.	Sciamanna F.	1

**Giovedì 8/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/19,30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte.	Sciamanna F.	1
19,30/21,30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte	Sciamanna F.	2

**Venerdì 9/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/20,30	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	Valle M.	2
20,30/21,30	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	Valle M.	1

**Sabato 10/02/2024 - ore 15,30/18,30**

15,30/16,30	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	Valle M.	1
16,30/18,30	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale.	Valle M.	2

**Martedì 13/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/19,30	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Sciamanna F.	1
19,30/21,30	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	Maraschi A.	2

**Giovedì 15/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/20,30	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Sciamanna F.	2
20,30/21,30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Sciamanna F.	1

**Venerdì 16/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/20,30	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	Santelli F.	2
20,30/21,30	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso di 1° livello)	Valle M.	1

**Sabato 17/02/2024 - ore 15,30/18,30**

15,30/16,30	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso di 1° livello)	Valle M.	1
16,30/18,30	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte).	Valle M.	2

**Mercoledì 21/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/19,30	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". - La Multidisciplinarietà.	Valle M.	1
19,30/21,30	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte).	Valle M.	2

**Venerdì 23/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/19,30	L'alimentazione del giovane ciclista	Santelli F.	1
19,30/21,30	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	Santelli F.	2

**Sabato 24/02/2024 - ore 9,00/13,00 - 14,00/16,00 - 17,00/19,00**

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.	Cantarini M. Cervellini D.	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.	Cantarini M. Cervellini D.	2
14,00/16,00	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.	Cantarini M. Cervellini D.	2
17,00/19,00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi	Valle M. Sciamanna F.	2

**Domenica 25/02/2024 - ore 9/13-14/16**

9,00/11,00	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.	Cantarini M. Cervellini D. Sciamanna F.	2
11,00/13,00	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.	Cantarini M. Cervellini D. Sciamanna F.	2

**Mercoledì 28/02/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/21,30	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione.	Valle M.	3
-------------	---	----------	---

**Venerdì 01/03/2024 - ore 18,30/21,30**

18,30/19,30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Sciamanna F.	1
19,30/20,30	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).	Sciamanna F.	1
20,30/21,30	Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	Sciamanna F.	1

Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta

Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra

Con il colore Bianco le lezioni teoriche

**ESAME DI ABILITAZIONE (ON LINE) - da stabilire - (tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso) SARÀ COMPOSTO DA:**

1) ESAME SCRITTO (OBBLIGATORIO PER L'ABILITAZIONE): - Questionario modulo generale N° 20 DOMANDE (argomenti comuni di carattere generale) + Questionario modulo specifico N° 20 DOMANDE (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) + PROVA SCRITTA (su un argomento a scelta del candidato su tre proposti dalla commissione) - <b>ON LINE</b>	Valle M.	1
2) ESAME ORALE - <b>ON LINE</b> (Commissione d'esame: Valle - Sciamanna - Maraschi) - Si effettuerà in più serate con prenotazione su modulo on-line.		