

Mod. Gen.	Mod. Tec. Pr.	CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) Programma con didattica online e in presenza	
		Martedì 15 Aprile 2025 -19.00 - 23.00	
0		0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto
2		2h	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
2		2h	Le "Scuole di Ciclismo" e la Multidisciplinarietà.
		Mercoledì 16 Aprile 2025 - 19.00 - 23.00	
2		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		2h	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
		Giovedì 17 Aprile 2025 - 20.00 - 23.00	
3		3h	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi
		Martedì 22 Aprile 2025 - 19.00 - 23.00	
2		2h	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi
2		2h	Il primo soccorso
		Mercoledì 23 Aprile 2025 - 19.00 -23.00	
2		2h	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
2		2h	L'alimentazione del giovane ciclista
		Mercoledì 30 Aprile 2025 - 19.00 -23.00	
2		2h	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso TI2)
2		2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
		Lunedì 5 Maggio 2025 - 19.15 - 23.15	
2		2h	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
2		2h	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo
		Martedì 6 Maggio 2025 - 19.00 - 23.00	
2		2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte
2		2h	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte
1		1h	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
		Mercoledì 7 Maggio 2025	
2		2h	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)
2		2h	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
		Lunedì 12 Maggio 2025	
3		3h	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
		Martedì 13 Maggio 2025	
3		3h	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
		Mercoledì 14 Maggio 2025 - 19.00 - 23.00	
2		2h	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
2		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.
		Sabato 03 Maggio 2025 IN PRESENZA	
2		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
2		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
		Sabato 03 Maggio 2025 IN PRESENZA	
2		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		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		2h	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento in palestra
2		2h	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi
		Sabato 10 Maggio 2025 IN PRESENZA	
2		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.
		MODULO - VALUTAZIONE E ESAME Lunedì 19 Maggio 2025	
0		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
40	20	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	