

CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) Programma con didattica mista	
SABATO 14 MARZO IN PRESENZA - SANTA GIUSTA OR	
8.30/9.00	Presentazione del corso - Benvenuto
9.00/11.00	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
11.00/12.00	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
12.00/14.00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo
15.00/17.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte
17.00/19.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte
DOMENICA 15 MARZO ONLINE	
9.00/11.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
11.00/13.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)
MARTEDÌ 17 MARZO ONLINE	
19.00/21.00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
MERCOLEDÌ 18 MARZO ONLINE	
19.00/21.00	Le "Scuole di Ciclismo" e la Multidisciplinarietà.
VENERDÌ 20 MARZO ONLINE	
20.00/22.00	L'alimentazione del giovane ciclista
SABATO 21 MARZO ONLINE	
9.00/11.00	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo
11.00/13.00	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
MARTEDÌ 24 MARZO ONLINE	
18.00/21.00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi
MERCOLEDÌ 25 MARZO ONLINE	
18.00/20.00	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso T12)
20.00/22.00	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
GIOVEDÌ 26 MARZO ONLINE	
19.00/21.00	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi
SABATO 28 MARZO IN PRESENZA - SANTA GIUSTA OR	
8.30/11.30	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
11.30/14.30	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
15.30/17.30	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento in palestra
17.30/19.30	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi
DOMENICA 29 MARZO ONLINE	
9.00/11.00	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
11.00/13.00	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
14.30/16.30	Il primo soccorso
SABATO 11 APRILE IN PRESENZA - MARRUBIU ZURADILI	
8.30/10.30	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	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
12.30/14.30	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
DOMENICA 12 APRILE IN PRESENZA - VILLACIDRO	
8.30/10.30	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	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.
13.30/15.30	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.
MODULO - VALUTAZIONE E ESAME DOMENICA 12 APRILE - VILLACIDRO	
15.30/16.30	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	