

**CORSO UNIFICATO DI 2° LIVELLO - CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI -
PER TECNICI DI CICLISMO (STRADA-FUORISTRADA-PISTA)**

Firenze:

Modulo Generale Unificato: 9-10-16-17-23 gennaio 2016

Modulo Specifico Unificato 24-30 31 gennaio 2016

MODULO GENERALE COMUNE UNIFICATO B2-T2

Data	Orario	Argomento	Docente	Or e	luogo
Sabato 9 Gen.	08.30	Accrediti e consegna materiale didattico. Presentazione del corso - Benvenuto delle autorità	Com. Reg/Prov		Firenze
	09.00/11.00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione (Prima parte)	MELI	2	Firenze
	11.00/13.00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione (Seconda parte)	MELI	2	Firenze
	14.30/16.30	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure.	LAPUCCI	2	Firenze
	16.30/18.30	La bicicletta: azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo. Il posizionamento corretto	LAPUCCI	2	Firenze
Domenica 10 Gen.	8.30/10.30	Il primo soccorso	DR. PANZERA	2	Firenze
	10.30/12.30	L'alimentazione del giovane ciclista	DR. PANZERA	2	Firenze
	14.00/16.00	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	CEDOLINI	2	Firenze
	16.00/18.00	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	CEDOLINI	2	Firenze
Sabato 16 Gen..	09.00/13.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo	PETRINI	4	Firenze
	14.30/16.30	Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	PETRINI	2	Firenze
	16.30/18.30	Biomeccanica della pedalata. Aerodinamica e ciclismo.	BRUNI	2	Firenze
Domenica 17 Gennaio	14.00/16.00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	CEDOLINI	2	Pontedera
	16.00/18.00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo	CEDOLINI	2	Pontedera
	11.00/13.00	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	CEDOLINI	2	Pontedera
	14.00/16.00	Attività pratica: la preparazione invernale in palestra per esordienti e allievi.	CEDOLINI	2	Pontedera
Sabato 23 gennaio	9.00/12.00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	Giudice	3	Firenze
	13.30/16.30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili.	LAPUCCI	3	Firenze
	16.30/18.30	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.	LAPUCCI	2	Firenze
Domenica 24 Gen.	9.00/11.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1	BRUNI	2	Firenze
	11.00/13.00	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	BRUNI	2	Firenze
	14.00/16.00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2	BRUNI	2	Firenze

Data	Orario	Argomento	Docente	Ore	Luogo
Sabato 30 Gen.	8.30/10.30	Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo su strada e fuoristrada. Pratica Lezione 1: abilità specifiche di base.		2	Firenze
	10.30/12.30	Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo su strada e fuoristrada. Pratica Lezione 2: abilità specifiche avanzate.		2	Firenze
	14.00/16.00	Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo su strada e fuoristrada. Pratica Lezione 3: esercizi tecnici specifici		2	Firenze
	16.00/18.00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili. (PARTE 1)	MELI	2	Firenze
Domenica 31 gen.	8.30/10.30	Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo su strada e fuoristrada. Teorico-Pratica Lezione 4: esercizi per lo sviluppo delle capacità condizionali		2	Firenze
	10.30/12.30	Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo su strada e fuoristrada. Teorico-Pratica Lezione 5: esercizi di gara		2	Firenze
	14.00/16.00	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili. (PARTE 2)	MELI	2	Firenze
	16.00/18.00	Questionario modulo generale (argomenti comuni T2-B2) Questionario modulo specifico fuoristrada e strada		1+1	Firenze

TOTALE ORE 60 = 40 ore GENERALI + 20 ore SPECIFICHE,
distribuite in 2 MODULI su 4 fine settimana.

Con il **GIALLO** sono evidenziate tutte le lezioni del **MODULO SPECIFICO UNIFICATO**
Con il **VERDE** sono evidenziate solo le **LEZIONI PRATICHE** del **MODULO SPECIFICO UNIFICATO**

Con il **ROSSO** sono evidenziate le **lezioni Teorico-Pratiche** del **MODULO SPECIFICO UNIFICATO**