

**F.C.I. - C.R. SICILIA - CORSO DI FORMAZIONE DI 2° LIVELLO**  
**Catania 17/19 - 24/26 novembre - 1/3 dicembre 2017**

**venerdì 17 novembre**

14.30/15.00	Accreditati Presentazione del corso - Benvenuto	Comitato Regionale
15.00/18.00	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione	Valuri
18.00/20.00	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale	Valuri

**sabato 18 novembre**

9.00/11.00	Le "Scuole di Ciclismo" e il "Progetto Talento". La Multidisciplinarietà.	Gangemi
11.00/13.00	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara	Gangemi
14.30/15.30	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo	Valuri
15.30/17.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte	Valuri
17.30/19.30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2^ parte	Valuri

**domenica 19 novembre**

9.00/11.00	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico	Szychlinska
11.00/13.00	L'alimentazione del giovane ciclista	Szychlinska
14.30/16.30	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure Azioni e posizioni sui differenti tipi di mezzo	Di Paola
16.30/18.30	<b>Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi</b>	Valuri-Di Paola

**venerdì 24 novembre**

15.00/18.00	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi	Di Bella
18.00/20.00	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi	Vernuccio

**sabato 25 novembre**

9.00/11.00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo	Di Paola
11.00/13.00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta	Di Paola
14.30/16.30	Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge al corso di 1° livello)	Di Paola
16.30/18.30	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.	Valuri

**domenica 26 novembre**

9.00/11.00	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico	Szychlinska
11.00/13.00	Il primo soccorso	Szychlinska
14.30/16.30	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Gangemi
16.30/18.30	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili	Gangemi

venerdì 1 dicembre		
14.30/16.30	<b>Lezione Pratica 1 in bicicletta: abilità ciclistiche di base.</b> Elementi Tecnico-Coordinativi di base del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 1 e n° 2 del primo livello	Prati
16.30/17.30	<b>Lezione Pratica 2 in bicicletta: abilità ciclistiche avanzate. (parte a)</b> Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada):consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 3, 4 e 5 del primo livello	Prati
sabato 2 dicembre		
9.00/10.00	<b>Lezione Pratica 2 in bicicletta: abilità ciclistiche avanzate. (parte b)</b> Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada):consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 3, 4 e 5 del primo livello	Prati
10.00/12.00	<b>Lezione Pratica 3 in bicicletta: esercizi tecnici specifici.</b> Tecnica ed esercizi delle diverse specialità del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): esercitazioni pratiche e progressioni didattiche per lo sviluppo di azioni tecniche specifiche	Prati
13.30/15.30	<b>Lezione Teorico-Pratica 4 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici per lo sviluppo delle capacità condizionali nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).</b> Il Docente spiega gli aspetti tecnico-teorici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.	Prati-Valuri
15.30/17.30	<b>Lezione Teorico-Pratica 5 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici di gara del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).</b> Il Docente spiega gli aspetti tecnico-tattici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.	Prati-Valuri
domenica 3 dicembre		
9.00/11.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)	Di Paola
11.00/13.00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)	Di Paola
14.00/1600	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).	Valuri
	<b>Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.</b>	
16.00/18.00	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) Questionario di gradimento	Valuri
<b>Esame abilitazione</b>	<b>tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso</b>	
Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta		
Con il colore Giallo le lezioni pratiche in palestra		