

TIROCINIO FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

TIROCINIO RISERVATO AGLI STUDENTI DEL 2° ANNO DEL CORSO DI LAUREA LM67 E AGLI STUDENTI FUORI CORSO.

In questo tirocinio si avrà la possibilità di conseguire i 3 brevetti base della federazione ciclistica italiana, ovvero quello di ASSISTENTE TECNICO DI 1° LIVELLO (AT1), di TECNICO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (TI2) e di TECNICO ALLENATORE DELLE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2) requisito necessario per partecipare al corso di formazione permanente in PARACICLISMO.

Tenendo presenti le ore di tirocinio e la presenza di 3 esami, i CFU assegnati a questo tirocinio saranno pari a 4.

CORSO ASSISTENTE TECNICO 1° LIVELLO (AT1)		
<i>Parte teorica</i>	<i>Parte tecnico-pratica</i>	ARGOMENTI
1		Storia e organizzazione della FCI (cenni). Normativa di riferimento, corso per categorie giovanissimi, esordienti e allievi. Struttura di una ASD giovanile e di una scuola di ciclismo.
1		L'attività Ciclistica.
1		Meccanica e manutenzione della bicicletta.
1		Responsabilità legate al ruolo di Assistente Tecnico. Cenni sulla sicurezza in allenamento e in gara.
1		Ruoli e funzioni del personale di Giuria e direzione di corsa in gara.
		ESAME
		Questionario di 20 domande a risposta chiusa MAX 30 MINUTI.
CONSEGUIMENTO BREVETTO ASSISTENTE TECNICO 1° LIVELLO (AT1)		
CORSO TECNICO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (TI2)		
<i>Parte teorica</i>	<i>Parte tecnico-pratica</i>	ARGOMENTI
3		Il ruolo del tecnico nelle categorie giovanissimi esordienti e allievi. La scuola di ciclismo e la multidisciplinarietà.
1		Abilità e disabilità: integrazione e inclusione.
1		Biomeccanica e posizione sulle varie tipologie di bicicletta.
2		Regolamento tecnico e norme attuative nella categoria dei giovanissimi, esordienti e allievi: strada, pista, fuoristrada.
2		Correre in sicurezza per la categoria giovanissimi, esordienti e allievi.
2		I modelli di prestazione nelle diverse discipline ciclistiche giovanili.
2		L'organizzazione dell'attività motoria nel ciclismo giovanile (strada, pista, fuoristrada)
	3	Tecnica ciclistica (strada, pista, fuoristrada) - Lezione 1+2: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo A+B. Tecnica in gruppo pratica.

	3	Tecnica ciclistica fuoristrada - Lezione 3+4: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo C. Esercizi tecnici specifici MTB e BMX.
	1	Tecnica ciclistica (strada, pista, fuoristrada) - Lezione 5: PRATICA Abilità specifiche di base: esercizi del gruppo D; circuito e percorsi di abilità e giochi.
	2	Tecnica ciclistica (strada, pista) - Lezione 6 (1° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso asfaltato. Circuito tipo GIMCANA. Circuito di esercizi individuali e in gruppo su percorso tipo strada.
	2	Tecnica ciclistica (fuoristrada) - Lezione 6 (2° parte): PRATICA Circuiti di esercizi su percorso naturale. Circuito tipo XC/CC. Circuito tipo ability-gravity.
		ESAME DI ABILITAZIONE PRATICO
		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 DI ABILITAZIONE ORALE
		CONSEGUIMENTO BREVETTO TECNICO ISTRUTTORE DELLE CATEGORIE PROMOZIONALI E GIOVANISSIMI (TI2)
		CORSO DI FORMAZIONE PER TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2)
Parte teorica	Parte tecnico-pratica	ARGOMENTI
1		Approccio alla disabilità: 2^ parte. (Nota: la 1^ parte si svolge durante il corso TI2).
1		La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1^ parte.
1		La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta.
3		Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione.
	3	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie esordienti e allievi maschili e femminili.
	2	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie esordienti e allievi maschili e femminili.
2		Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada).
	2	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	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	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.
		ESAME DI ABILITAZIONE PRATICO
		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 DI ABILITAZIONE ORALE
		CONSEGUIMENTO BREVETTO TECNICO ALLENATORE CATEGORIE ESORDIENTI E ALLIEVI (TA2)
Parte teorica - TOTALE	Parte tecnico-pratica - TOTALE	
26	22	