

Csen – Comitato Provinciale di Savona

Programma di Formazione – 1° Fase

Istruttore di MTB – Ciclismo fuoristrada e Cicloamatoriale -18 ore.



Centro Sportivo Educativo Nazionale
PROFESSIONISTI NELLA PROMOZIONE SPORTIVA
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.
Regione Liguria



UNIONE CICLISTICA EUROPEA
C.S.E.N. - C.O.N.I. - U.C.E.
COMITATO SAVONA

Sabato	
Presentazione Corso	1 ora
<i>*Programma e scopi del Corso</i>	
Cenni di anatomia e biologia dello sport	1 ora
<i>*Traumatologia e primo soccorso</i>	
<i>*muscoli sollecitati - abilità - comportamenti motori</i>	
Principi generali di alimentazione	1 ora
<i>*Fabbisogno e reazioni alimentari - diete</i>	
Teoria e metodologia dell'allenamento	1 ora
<i>*Capacità coordinative e condizionali</i>	
<i>*Carico dell'allenamento</i>	
Pausa pranzo/rinfresco	1 ora
La bicicletta	1 ora
<i>*Differenze tra le varie bici da mountainbike</i>	
Esercitazione pratica	3 ore
<i>*Uscita guidata</i>	
Domenica	
Scopi istituzionali degli Enti di promozione sportiva	1 ora
<i>*Normative - Organizzazione - Affiliazione CSEN</i>	
Esercitazione pratica	3 ore
<i>*Uscita guidata</i>	
Pausa pranzo/rinfresco	1 ora
Meccanica ciclistica	2 ore
<i>*La posizione in bici e MTB</i>	
<i>*Riparazioni e registrazioni MTB</i>	
<i>*Metodologie ed attrezzi usati per la mecc. Ciclistica</i>	
Attività agonistiche - organizzazione eventi	1 ora
<i>*Organizzazione gare di MTB - Escursioni</i>	
Consegna diplomi e tessere	1 ora

Tirocinio da svolgere presso strutture, Società, istituzioni e manifestazioni sportive indicate dallo CSEN.

Totale 18 ore