

Csen – Comitato Provinciale di Savona

Regolamento

Istruttore di MTB / Escursionistico – Ciclismo fuoristrada e Cicloamatoriale.



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



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

Il Centro Sportivo Educativo Nazionale realizza corsi per la formazione, la qualificazione e l'aggiornamento di figure tecnico-professionali che operino nel settore sportivo, addestrativi e promozionale, quali l'Istruttore di MTB / Escursionistico – Ciclismo fuoristrada e Cicloamatoriale. Inoltre lo CSEN opera in collaborazione con le realtà locali per la realizzazione di Centri o Scuole locali di Mountainbike e Ciclismo fuoristrada. Tali scuole saranno le unità operative per l'offerta di un servizio aggiuntivo nel campo delle attività sportive e promozionali.

L'Istruttore di MTB opera in un ambito sportivo con finalità addestrative e promozionali, riguardo al ciclismo fuoristrada con particolare riferimento al mountainbiking escursionistico.

L'attività si rivolge ai principianti che devono apprendere le cose più semplici relative al mezzo (bicicletta da MTB) ed al modo di usarlo, nel massimo rispetto della natura, ma anche ai praticanti ed agli agonisti che vogliono perfezionare le loro capacità tecniche esecutive in MTB.

L'Istruttore deve conoscere accuratamente il mezzo (bicicletta da MTB) e saper insegnare ad usarlo nel migliore dei modi, nelle varie situazioni del MTB. Deve, inoltre, conoscere le propeuticità didattiche delle esercitazioni, i mezzi ed i metodi per svilupparle e consolidarle secondo il caso e le fasce d'età cui si rivolge. Pertanto l'Istruttore dovrà mirare al miglioramento delle capacità coordinative specifiche e a quelle condizionali dei suoi allievi. A questo scopo saranno approfonditi alcuni problemi riguardanti l'allenamento e lo sviluppo delle tecniche di guida e di conduzione del mezzo in diverse situazioni escursionistico-sportive. Gli elementi di maggior approfondimento riguarderanno i principi psicofisici dello sviluppo umano e della pratica sportiva in montagna, nonché capacità di intervento nel primo soccorso.

La qualifica di Istruttore di MTB e Istruttore Escursionistico di Ciclismo fuoristrada e Cicloamatoriale potrà essere conseguita al termine di un corso di formazione, al superamento di un tirocinio ed una valutazione finale. La frequenza ai corsi e' da considerarsi obbligatoria.

Possono accedere ai corsi tutti gli uomini e le donne in possesso dei seguenti requisiti :

- *maggiore età*
- *cittadinanza italiana*
- *titolo di studio finale di istruzione secondaria o analoghi*
- *idoneità psico-fisica all'esercizio della disciplina sportiva*

Ai corsi si accede limitatamente al numero dei posti disponibili, previa accettazione della domanda di partecipazione individuale di iscrizione.

Per il corso di Istruttore di MTB – Ciclismo fuoristrada si prevedono 18 ore di lezione tra teoria e pratica. In specifico il programma :

| | |
|---|--------------|
| 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 |

Per il corso di Istruttore Escursionistico – Ciclismo fuoristrada si prevedono 16 ore di lezione tra teoria e pratica. In specifico il programma:

| | |
|---|--------------|
| Sabato | |
| Presentazione Corso | 1 ora |
| <i>*Programma e scopi del Corso</i> | |
| Teoria e metodologia dell'allenamento | 1 ora |
| <i>*Capacità coordinative e condizionali</i> | |
| <i>*Carico dell'allenamento</i> | |
| Esercitazione pratica | 2 ore |
| <i>*Tecniche in MTB</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 | |
| Attività agonistiche - organizzazione eventi | 1 ora |
| <i>*Organizzazione gare di MTB - Escursioni</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> | |
| Esercitazione pratica | 2 ore |
| <i>*Tecniche in MTB</i> | |
| Consegna diplomi e tessere | 1 ora |

Le date dei vari corsi saranno pubblicate, pubblicizzate ed inserite almeno un mese prima sul sito web dello CSEN, all'indirizzo www.csen-savona.it, decise dal Comitato Provinciale e dal Presidente della Commissione Tecnica dello CSEN.

Si prevede, annualmente almeno :

- N°1 Corso Istruttore di MTB – Ciclismo fuoristrada e Cicloamatoriale
- N°1 Corso Istruttore Escursionistico – Ciclismo Fuoristrada e Cicloamatoriale
- N°1 Corso di rinnovo / aggiornamento tesserino Istruttore di MTB/Escursionistico - Ciclismo fuoristrada e Cicloamatoriale

Ad ogni atleta che avrà portato a termine il corso, sarà rilasciato un attestato di frequenza valevole come diploma ed un tesserino plastificato personalizzato con la propria mansione, con valenza 12 mesi, inerente al corso effettuato. Qui di sotto raffigurate un fac-simile delle due tipologie di tesserino.

- Istruttore di MTB
- Istruttore Escursionistico

2009 **SCUOLA NAZIONALE di CICLISMO FUORISTRADA e CICLOAMATORIALE dell' Ente di Promozione Sportiva CSEN - CONI - UCE Comitato di SV**



| | |
|-----------------|-------------------|
| Nome | ROBERTO |
| Cognome | CAMBRIA |
| Qualifica | ISTRUTTORE DI MTB |
| Data di nascita | 26/08/1971 |
| Tesserino N°. | 001 |

Via Donizetti 3/1 - 17100 SV
Tel / Fax : 019860966
Presidente : M.Diotto
UNIONE CICLISTICA EUROPEA
C.S.E.N. - C.O.N.I. - U.C.E.
COMITATO SAVONA



2009 **SCUOLA NAZIONALE di CICLISMO FUORISTRADA e CICLOAMATORIALE dell' Ente di Promozione Sportiva CSEN - CONI - UCE Comitato di SV**



| | |
|-----------------|----------------------------|
| Nome | ROBERTO |
| Cognome | CAMBRIA |
| Qualifica | ISTRUTTORE ESCURSIONISTICO |
| Data di nascita | 26/08/1971 |
| Tesserino N°. | 001 |

Via Donizetti 3/1 - 17100 SV
Tel / Fax : 019860966
Presidente : M.Diotto
UNIONE CICLISTICA EUROPEA
C.S.E.N. - C.O.N.I. - U.C.E.
COMITATO SAVONA



Comitato Provinciale di Savona
2009 Via Donizetti 3/1 - 17100 SV
Tel / Fax : 019860966
Presidente : M.Diotto
Cell : 3474270572





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

Centro Sportivo Educativo Nazionale
PROFESSIONISTI NELLA PROMOZIONE SPORTIVA Regione Liguria

Comitato Provinciale di Savona
2009 Via Donizetti 3/1 - 17100 SV
Tel / Fax : 019860966
Presidente : M.Diotto
Cell : 3474270572





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

Centro Sportivo Educativo Nazionale
PROFESSIONISTI NELLA PROMOZIONE SPORTIVA Regione Liguria

Ogni Istruttore può avere non più di 10 allievi per Corso.
Le quote per accedere ai vari corsi di formazione sono :

- 100€ per il Corso di Istruttore di MTB
- 80€ per il Corso di Istruttore Escursionistico
- 60€ per il Corso di aggiornamento / rinnovo tesserino.



Li, 26.01.2009

In fede

Presidente della Commissione Tecnica : Roberto Cambria

Presidente dello CSEN UCE di Savona : Mauro Diotto