



COMUNICATO N. 75 del 30 novembre 2022

Corso di Aggiornamento Tecnici TI2 (2° livello giovanile - Maestro Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi) ex TM1 - TA2 (2° livello agonistico giovanile - Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche Giovanili) – TA3 (3° livello - tecnico allenatore categorie agonistiche internazionali) – Iscrizione _ Calendario

È indetto il **corso di aggiornamento TI2** (2° livello giovanile - Maestro Istruttore Categorie Promozionali e Giovanissimi) ex TM1, **TA2** (2° livello agonistico giovanile - Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche Giovanili) e **TA3** (3° livello - tecnico allenatore categorie agonistiche internazionali) secondo il calendario riportato di seguito.

Le lezioni si svolgeranno il **17/12/2022** in presenza a Santa Giusta (OR) in Via Giovanni XXIII, 334/336 presso il Bike Park Team Crazy Wheels (campo sportivo dell'ex Scuola A.N.A.P.)

I Tecnici che hanno la necessità di effettuare il Corso di Aggiornamento dovranno frequentare:

Tecnici TI2 4 ore per ogni biennio; Tecnici TA2 e TA3 8 ore per ogni biennio.

Le quote di iscrizione ammontano a euro 25,00 (TI2) per ogni biennio; euro 35,00 (TA2) per ogni biennio; euro 45,00 (TA3) per ogni biennio

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro e non oltre le ore 12.00 del 14/12/2022 ed essere accompagnate dalla copia del bonifico intestato a Comitato Regionale Sardegna FCI all'IBAN: IT52I010050480200000100271; il tutto dovrà pervenire via email a sardegna@federbiciclismo.it.

GIORNO	sabato 17/12/2022	
ORARIO	TEMATICA	DOCENTE
09.30/10.30	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e i genitori	M. Cattari
10.30/11.30	Imparare a gestire la situazione di gara Tecnica che aiutano a gestire l'ansia e la pressione della gara. Come ottimizzare l'aspetto psicologico prima della gara.	M. Cattari
11.30/13.30	Nutrizione dei Giovani Atleti: nozioni per una dieta equilibrata; macro e micronutrienti. Come organizzare i pasti per una dieta equilibrata. L'approccio giusto per un processo di apprendimento progressivo delle modalità di gestione del peso e del cibo.	M. Cominu
15.00/17.00	Liberalizzazione rapporti: come approcciare la nuova regola UCI per gli Juniores, a partire dalle categorie giovanili.	G. Attene
17.00/19.00	L'allenamento della Forza a carattere generale	G. Attene

Il Presidente
(Stefano Dessì)