



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Comitato Regionale Liguria

**COMUNICATO N. 13  
DEL 10.11.2022**

**CORSO AGGIORNAMENTO TI2-TA2-TA3:** Il Comitato Regionale Ligure comunica che Domenica 11 Dicembre 2022 si terrà il Corso di Aggiornamento TI2-TA2-TA3, presso la Sala Riunioni della Croce Verde di Casella – Via Aldo Moro, 11 Casella (Genova) dalle ore 09,00 alle ore 18,00. – Sono previste 4 ore TI2 e TA2 E TA3 8 ore. Il Corso sarà programmato nel seguente modo: RITROVO ORE 08,30 - Mattino 4 ore (Dalle 09,00 alle 13,00) aggiornamento TI2-TA2-TA3 – Argomenti: 1) Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra allenatore e i genitori; 2) Preparare il futuro: la palestra in forma di gioco \* parte 1: Gli esercizi importanti in palestra da imparare per la vita sportiva – \* parte 2: Come sviluppare la coordinazione necessaria per la palestra attraverso il gioco;  
ore 13,00-14,00 pausa – Pomeriggio 4 ore (dalle 14,00 alle 18,00) aggiornamento TA2 e TA3 – Argomenti: 1) Liberalizzazione rapporti: come approcciare la nuova regola UCI per gli Juniores, a partire dalle categorie giovanili; 2) Allenamento della forza per le Categorie Internazionali: senso comune vs evidenze scientifiche teorico-pratiche; 3) il giorno di riposo completo: Pro e Contro; 4) Carico Interno e carico Esterno: concetti scientifici e considerazioni del campo – Le categorie internazionali: differenza prestazionali tra Juniores , Under 23 e Elite nelle gare su Strada.  
I costi di partecipazione sono: €. 25,00 per il 1° Livello; €. 35,00 per il 2° Livello; €. 45,00 3° Livello.

Per l'iscrizione è necessario inviare a [liguria@federciclismo.it](mailto:liguria@federciclismo.it) entro il 7 Dicembre 2022

- il modulo di iscrizione scaricabile dal sito FCI sezione Formazione.
- la copia del versamento. I versamenti dovranno essere effettuati all'IBAN: IT 10U010050140300000018283 Banca BNL Agenzia 3 – Genova, indicando la causale del pagamento.

Il Presidente

Tuvo Sandro