

Comunicato n. 21

Del 26.09.2022

Oggetto: Corso di Aggiornamento per Tecnici TI2 TA2 TA3

Il Comitato Regionale Puglia in collaborazione con Scuola Tecnici FCI ha programmato tre Corsi di Aggiornamento valido per le categorie:

TI2 Maestro Istruttore per Categorie Promozionali Giovanissimi

TA2 Tecnico Allenatore per le Categorie Agonistiche

TA3 Tecnico Allenatore per le Categorie Internazionali

Le lezioni si svolgeranno in modalità ON-LINE su piattaforma ZOOM Meeting come da programmi allegati.

28 e 29 ottobre 2022 - TI2 Maestro Istruttore per Categorie Promozionali Giovanissimi

11-12-19 novembre 2022 - TA2 Tecnico Allenatore per le Categorie Agonistiche

28 e 30 novembre e 2 dicembre 2022 - TA3 Tecnico Allenatore per le Categorie Internazionali

Per poter partecipare al Corso è necessario avere una connessione internet stabile e un qualsiasi dispositivo (pc, tablet, smartphone) dotato di web camera e microfono.

L'applicazione utilizzata è supportata sui Sistemi Operativi Android e iOS ed è scaricabile al seguente link: <https://zoom.us/>

Le quote di iscrizione sono le seguenti:

TI2 Maestro Istruttore per Categorie Promozionali Giovanissimi	€.25,00	4 ore
TA2 Tecnico Allenatore per le Categorie Agonistiche	€.35,00	8 ore
TA3 Tecnico Allenatore per le Categorie Internazionali	€.45,00	8 ore

La frequenza è obbligatoria a tutte le ore previste.

Per partecipare è necessario inviare entro il **14 ottobre 2022** a formazione.puglia@federciclismo.it la scheda di iscrizione e la copia del versamento.

La scheda è scaricabile sul link https://www.federciclismo.it/it/hierarchical_documents_page/area-download/9ff21404-899f-4250-bffd-df3505224bb3/

Il versamento deve essere effettuato tramite bonifico bancario sul c/c intestato a **CR PUGLIA FCI - IBAN: IT89 V010 0504 0000 0000 0002 998**.

La causale va inserita nelle modalità di seguito indicata:

Quota di iscrizione di (Cognome e Nome) al Corso di aggiornamento indicando la categoria (TI2, TA2, TA3).

Il Settore Studi Regionale Puglia avrà cura di trasmettere le credenziali di accesso al Corso a coloro che avranno formalizzato l'iscrizione.

Per ragioni organizzative il calendario potrebbe essere suscettibile di modificazioni.

Il Settore Studi CR PUGLIA

CORSO DI AGGIORNAMENTO T12 - SETTORE STUDI REGIONALE PUGLIA - ON-LINE - 28 E 29 OTTOBRE 2022

PROGRAMMA

H	DATA	ORARI	ARGOMENTO
1 ora	venerdì 28/10	18,00-19,00	Psicopedagogia: La comunicazione efficace tra l'allenatore e i genitori
1 ora	venerdì 28/10	19,00-20,00	La bicicletta, diverse possibilità: come lavorare con lo stesso mezzo le diverse abilità (opzionale)
1 ora	sabato 29/10	15,30-16,30	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
1 ora	venerdì 28/10	19,00-20,00	La meccanica della bicicletta (opzionale)
			▪ Parte 1: ricordando i componenti basici e il controllo della parte meccanica della bicicletta per garantire un mezzo sicuro
			▪ Parte 2: nozione basica di registrazione dei freni e del cambio dei diversi tipi di bicicletta
1 ora	sabato 29/10	16,30-17,30	Lo sviluppo delle abilità tecniche: quale presupposto per l'attività ciclistica giovanile. Metodiche di sviluppo e proposte di attuazione

TOTALE 4 ORE

CORSO DI AGGIORNAMENTO TA2 - SETTORE STUDI REGIONALE PUGLIA - ON-LINE - 11-12-19 NOVEMBRE 2022

PROGRAMMA

H	DATA	ORARI	ARGOMENTO
1,30 ORA	venerdì 11/11/2022	17,30-19,00	Nutrizione del Giovane Atleta: nozioni di base per una dieta equilibrata
			▪ Parte 1: macro e micronutrienti
			▪ Parte 2: Come organizzare i pasti per una dieta equilibrata
1,30 ORA	venerdì 11/11/2022	19,00-20,30	Sviluppo delle tecniche di base dell'allenamento di forza in palestra
			▪ Parte 1: Obiettivi degli esercizi di forza in palestra per gli Esordienti e Allievi
			▪ Parte 2: Programma di allenamento in palestra per il giovane atleta: intensità e volume
1 ORA	sabato 12/11/2022	16,00-17,00	La base del lavoro di squadra per i giovani atleti:
			▪ Parte 1: Come equilibrare gli obiettivi personali con quelli di squadra
			▪ Parte 2: Esempi di attività che promuovono il lavoro in squadra su strada e fuoristrada
1 ORA	sabato 12/11/2022	17,00-18,00	La prestazione è un'abitudine, non un risultato
			▪ Parte 1: alimentazione, abitudini che riguardano il riposo (sonno) e l'allenamento
			▪ Parte 2: controllo della bicicletta, dell'abbigliamento e comunicazione con il DS
1 ORA	sabato 12/11/2022	18,00-19,00	Imparare a gestire la situazione di gara
			▪ Parte 1: Tecniche che aiutano a gestire l'ansia e la pressione della gara
			▪ Parte 2: Come ottimizzare l'aspetto psicologico prima della gara
1 ORA	sabato 19/11/2022	15,30-16,30	Lo sviluppo delle abilità tecniche: quale presupposto per l'attività ciclistica giovanile. Metodiche di sviluppo e proposte di attuazione
1 ORA	sabato 19/11/2022	16,30-17,30	Liberalizzazione rapporti: come approcciare la nuova regola UCI su campo
TOTALE 8 ORE			

CORSO DI AGGIORNAMENTO TA3 - SETTORE STUDI REGIONALE PUGLIA - ON-LINE - 28 E 30 NOVEMBRE E 2 DICEMBRE 2022

PROGRAMMA

H	DATA	ORARI	ARGOMENTO
2 ORE	28/11/2022	18,00-20,00	Approcciare la prima categoria internazionale: crescere la categoria juniores con un equilibrio tra le esigenze della categoria senza creare burnout • Parte 1: La carriera da professionista: i problemi della pressione per ottenere i risultati per un passaggio precoce a Prof. • Parte 2: La nutrizione: l'approccio giusto per un processo di apprendimento progressivo della gestione del peso e del fabbisogno calorico (invece di adottare la dieta del WT). • Parte 3: Psicologia nella prima categoria internazionale: come creare il livello ottimale di stress pre-gara.
1 ORA	30/11/2022	17,30-18,30	Le categorie internazionali: differenze prestazionali tra Juniores, Under 23 e Elite nelle gare su Strada
1 ORA	30/11/2022	18,30-19,30	Allenamento della forza per le categorie internazionali: senso comune vs evidenze scientifiche teorico-pratiche • Parte 1: Allenamento della forza per gli atleti di endurance (Strada, Cyclocross, MTB, Pista-endurancers, etc) • Parte 2: Allenamento della forza per gli atleti di potenza-velocità (Pista-Sprint, BMX, Downhill, etc)
1 ORA	30/11/2022	19,30-20,30	Carico Interno & Carico Esterno: concetti scientifici e considerazioni dal campo
1 ORA	02/12/2022	17,30-18,30	Il giorno di Riposo Completo: Pro e Contro
1 ORA	02/12/2022	18,30-19,30	Integratori e farmaci: come decidere e controllare se si può usare un determinato prodotto
1 ORA	02/12/2022	19,30-20,30	Liberalizzazione rapporti: come approcciare la nuova regola UCI su campo
TOTALE 8 ORE			



☐ **FORMAZIONE** ☐ **AGGIORNAMENTO** ☐ **SPECIALIZZAZIONE**

scegliere con una x e allegare copia di pagamento

☐ Assistente Tecnico attività promozionali giovanili (TP1) ☐ Maestro Istruttore Categorie Promozionali Giovanissimi(TI2) ☐ Tecnico Allenatore Categorie Agonistiche (TA2) ☐ Tecnico Allenatore Categorie Internazionali (TA3) ☐ Guida Ciclo-Turistica-Sportiva ☐ Pilota Moto Leggere su Pista (Derny) ☐ Direttore di Riunione su Pista	☐ Dir. Org. Gare Fuoristrada (DOF) ☐ Master Pista ☐ MTB ☐ BMX ☐ Ciclocross ☐ Meccanico
---	---

CHE SI TERRA' A _____ Dal/AI _____

IL/LA SOTTOSCRITTO/A <i>(nome e cognome in stampatello)</i>		
NATO/A A _____		DATA DI NASCITA (GG/MM/AAAA) _____
CODICE FISCALE _____		
INDIRIZZO _____		
CAP _____	CITTA' _____	PROVINCIA _____
TELEFONO abitazione _____		TELEFONO cellulare _____
POSTA ELETTRONICA <i>(dato obbligatorio)</i> _____		
TITOLO DI STUDIO _____		LAUREA ISEF/SCIENZE MOTORIE _____
EVENTUALI CORSI FCI FREQUENTATI _____		
NUMERO EVENTUALE TESSERA FCI _____		

DICHIARA di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del codice penale e delle leggi speciali.

Firma _____

Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Il sottoscritto dichiara di aver preso visione dell'informativa resa dalla FCI ai sensi dell'art. 13 del Regolamento EU 2016/679, relativamente ai dati forniti con l'invio del presente modulo di iscrizione.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

☐ **Presta il consenso**

☐ **Nega il consenso**

Data _____

Firma _____

N.B.

La presente scheda deve essere compilata e firmata dall'interessato ed inviata all'organizzatore del corso in originale o tramite l'indirizzo e-mail del diretto interessato

Informativa ai sensi dell'art. 13 del Regolamento europeo 679/2016 e consenso

Ai sensi dell'art. 13 del Regolamento europeo (UE) 2016/679 (di seguito GDPR), e in relazione ai dati personali di cui la Federazione Ciclistica Italiana entrerà nella disponibilità con il ricevimento del modulo di iscrizione ai corsi dalla medesima avviati, Le comunichiamo quanto segue:

1. Titolare del trattamento e responsabile della protezione dei dati personali (DPO)

Titolare del trattamento è la FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA (nel seguito FCI) con sede in Roma presso la Curva Nord dello Stadio Olimpico. Il Titolare può essere contattato mediante la seguente email privacy@federciclismo.it. La FCI ha nominato un responsabile della protezione dei dati personali (RPD ovvero, Data Protection Officer, DPO) nella persona dell'Avv. Daniela Moscarino contattabile al seguente recapito email: dpo@federciclismo.it

2. Finalità del trattamento dei dati

Il trattamento è finalizzato alla corretta gestione, ivi inclusa la registrazione delle presenze, della Sua partecipazione ai corsi avviati dalla FCI ed ai quali Lei chiesto di essere iscritto mediante il relativo modulo. I suoi dati saranno trattati anche al fine di:

- adempiere agli obblighi previsti in ambito fiscale e contabile;
- rispettare gli obblighi incombenti sulla FCI e previsti dalla normativa vigente.

3. Modalità di trattamento

I dati personali potranno essere trattati a mezzo sia di archivi cartacei, informatici e telematici da parte di incaricati interni o di responsabili esterni del trattamento appositamente nominati ed autorizzati e con l'adozione di idonee misure di sicurezza a protezione dei dati.

4. Base giuridica del trattamento e consenso

Nel caso di specie la base giuridica del trattamento è rappresentata dalla Sua richiesta di iscrizione al corso e pertanto il consenso al trattamento dei dati non necessita, ferma restando l'obbligatorietà della comunicazione dei dati la cui mancanza impedisce il perfezionarsi dell'iscrizione al corso.

Il Suo consenso è invece richiesto ai fini di poter eventualmente pubblicare il materiale fotografico/video realizzato durante i corsi;

5. Categorie di dati personali

I dati personali trattati sono solo quelli ordinari (dati anagrafici, di contatto e background curriculare)

6. Conservazione dei dati

I Suoi dati personali, oggetto di trattamento per le finalità sopra indicate, saranno conservati per il periodo di durata del corso e per i successivi 12 anni ai fini della storicità della qualifica; successivamente saranno mantenuti per il tempo in cui la FCI sia soggetta a obblighi di conservazione per finalità fiscali o per altre finalità, previste, da norme di legge o regolamento.

7. Comunicazione e Diffusione dei dati

I dati sono soggetti a pubblicazione negli elenchi delle qualifiche presenti nel sistema di tesseramento e, pertanto, visionabili dalle società affiliate e dai comitati regionali di appartenenza. Alcuni dati, quali quelli dei Piloti Demy, i DOF, Guide Ciclo-turistiche-sportive e Preparatori Fisici sono soggetti altresì alla pubblicazione sul sito www.federciclismo.it.

8. Profilazione

I Suoi dati personali non sono soggetti a diffusione né ad alcun processo decisionale interamente automatizzato, ivi compresa la profilazione.

9. Diritti dell'interessato

Tra i diritti a Lei riconosciuti dal GDPR rientrano quelli di:

- chiedere alla FCI l'accesso ai Suoi dati personali ed alle informazioni relative agli stessi; la rettifica dei dati inesatti o l'integrazione di quelli incompleti; la cancellazione dei dati personali che La riguardano (al verificarsi di una delle condizioni indicate nell'art. 17, paragrafo 1 del GDPR e nel rispetto delle eccezioni previste nel paragrafo 3 dello stesso articolo); la limitazione del trattamento dei Suoi dati personali (al ricorrere di una delle ipotesi indicate nell'art. 18, paragrafo 1 del GDPR);
- richiedere ed ottenere da FCI - nelle ipotesi in cui la base giuridica del trattamento sia il contratto o il consenso, e lo stesso sia effettuato con mezzi automatizzati - i Suoi dati personali in un formato strutturato e leggibile da dispositivo automatico, anche al fine di comunicare tali dati ad un altro titolare del trattamento (c.d. diritto alla portabilità dei dati personali);
- opporsi in qualsiasi momento al trattamento dei Suoi dati personali al ricorrere di situazioni particolari che La riguardano;
- revocare il consenso in qualsiasi momento, limitatamente alle ipotesi in cui il trattamento sia basato sul Suo consenso per una o più specifiche finalità e riguardi dati personali comuni (ad esempio data e luogo di nascita o luogo di residenza), oppure particolari categorie di dati (ad esempio dati che rivelano la Sua origine razziale, le Sue opinioni politiche, le Sue convinzioni religiose, lo stato di salute o la vita sessuale). Il trattamento basato sul consenso ed effettuato antecedentemente alla revoca dello stesso conserva, comunque, la sua liceità;
- **I suddetti diritti possono essere esercitati inviando la richiesta agli indirizzi email indicati al punto 1 della presente (recapiti del Titolare e del DPO)**

Ove ne ricorrano i presupposti Lei può proporre reclamo a un'autorità di controllo (Autorità Garante per la protezione dei dati personali – www.garanteprivacy.it)