

CORSO ED ESAME PER ALLENATORI 1° GRADO

La commissione nazionale formazione in ottemperanza all'attuale Reg. Quadri Tecnici (RQT) organizza un corso con relativa sessione di esame per l'ottenimento della qualifica di **Allenatore di 1° grado**.

Modalità e durata del corso

Il corso ha una durata di **30 ore** complessive di cui 20 di formazione on line a distanza con lezioni bisettimanali serali di 2 ore ciascuna e 10 ore in presenza residenziale (parte pratica); si svolgerà presumibilmente nel mese di **settembre-ottobre 2021** (parte on line) e in un week-end successivo alla conclusione della parte on line (con una sede certa a Sesto Calende, VA) per la parte pratica.

Qualora il numero di iscritti provenienti da altre zone d'Italia sia significativo, la parte pratica potrà essere replicata anche in altre sedi durante un week end da definirsi.

Il calendario dettagliato delle lezioni verrà pubblicato in seguito.

Il corso sarà completato da un **tirocinio** (v. sotto) di almeno 20 ore, obbligatorio per l'ammissione all'esame.

E' possibile anche frequentare le sole lezioni teoriche on-line, nel qual caso il corso varrà come aggiornamento per i quadri tecnici ma non sarà possibile sostenere l'esame.

Modalità dell'esame

L'esame consisterà in una prova pratica e nell'esposizione del proprio tirocinio. Verrà svolto in una unica giornata con sede da destinarsi in base al numero e provenienza dei candidati. Periodo possibile: primavera 2022.

Obiettivi e competenze della qualifica ottenuta

L'allenatore di 1° grado ha il compito di avviare alla pratica dello sport orientamento a livello agonistico e la sua attività si riferisce all'assistenza e al supporto tecnico ad altro allenatore. Il tecnico che consegue tale qualifica opera nella conduzione di attività di allenamento, di formazione tecnica e di assistenza alle competizioni sotto la supervisione di un allenatore di qualifica superiore.

Argomenti del corso

- Compiti e responsabilità di un allenatore
- Principi generali dell'allenamento fisico-atletico e tecnico-agonistico (*)
- Organizzazione di una seduta di allenamento (*)
- Metodologia didattica degli esercizi di orientamento
- Cartografia generale e caratteristiche delle carte topografiche (CO bosco e sprint, Sci-O e Mtb-O) a norma IOF. Strumenti informatici per progettare allenamenti tecnici
- Tecniche e tattiche di orientamento, differenziate tra introduzione all'agonismo e perfezionamento agonistico: sprint, middle, long CO, Sci-O e Mtb-O

- Aspetti psicologici e mentali nell'orienteeing agonistico: rapporto allenatore-giovani (sostegno all'autostima e alla motivazione agonistica), aspetti cognitivi fondamentali della prestazione tecnico-orientistica
- Regolamenti federali dei vari tipi di gare di orientamento (CO in bosco e sprint, Ski-O e MTBO)
- Principali traumi nell'orientista, cenni di pronto soccorso relativi e norme preventive (*)
- Progettazione e realizzazione di esercizi e tracciati in funzione dei tipi di gara e specialità (sprint, middle, long CO, Sci-O e Mtb-O).
- Gestione di un riscaldamento, di una seduta di mobilitazione muscolo-articolare e di potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di preatletismo (*)

TOTALE 30 ore di cui 20 on line e 10 in presenza (parte pratica)

(*) La frequenza di queste lezioni non è obbligatoria per i laureati in scienze motorie, diplomati ISEF e tecnici-allenatori di 3° livello presso altre federazioni.

Direttore del corso e docenti

Il direttore del corso è **Roberto Biella**, tecnico di 4° livello europeo, diplomato ISEF, laureato in Scienze Motorie, autore di testi e articoli sull'orienteeing, docente di Scienze Motorie presso il liceo sportivo di Sesto Calende, tracciatore, ufficiale di gara di 3° livello.

Docenti: Kirchlechner, Crippa, Caraglio, Tenani, Origgi, Bellotto, Corradini, Tarabocchia.

Tirocinio

Consisterà nella collaborazione all'organizzazione di esercitazioni e allenamenti presso **società sportive, comitati regionali o delegazioni**, in raduni nazionali o regionali per atleti agonisti o aspiranti agonisti nelle discipline di CO, Sci-O e Mtb-O.

Il tirocinio non può avere durata inferiore a 20 ore, distribuite in non più di 6 mesi, certificate mediante dichiarazione della società sportiva, comitato o delegazione che accoglie il tirocinante sotto la supervisione di un Allenatore di 2° grado o allenatore di livello superiore in funzione di tutor.

Il *progetto* di tirocinio, controfirmato dal tutor Allenatore di cui sopra, dovrà essere presentato all'atto dell'iscrizione all'esame. La *relazione* sul tirocinio svolto dovrà essere consegnata in formato digitale (PDF) almeno una settimana prima della sessione di esame, corredata dall'approvazione della relazione da parte del tutor.

Requisiti di ammissione al corso

- Aver compiuto il 18° anno di età
- Essere tesserato FISO per l'anno in corso
- Aver pagato la quota di iscrizione al corso, parte on-line e parte pratica in presenza (o solo parte on line come sotto specificato)

Requisiti di ammissione all'esame per la qualifica di allenatore di 1° grado

- Aver partecipato ad almeno 20 gare in categoria agonistica (gare del calendario FISO con esiti pubblicati sul sito) negli ultimi 10 anni.
- Aver frequentato il corso (con recupero di eventuali lezioni tramite la visione della registrazione e l'invio di una sintesi degli argomenti trattati).
- Aver eseguito i brevi compiti assegnati durante il corso (parte on-line)
- Aver eseguito il tirocinio di almeno 20 ore in non più di 6 mesi.
- Aver pagato la quota di iscrizione all'esame

Pre-iscrizioni, conferma delle iscrizioni, costi del corso e dell'esame

Al fine di organizzare al meglio il corso e l'esame si richiede una **preiscrizione compilando il modulo on line all'indirizzo <https://forms.gle/1pBRAXdTv2vydk5M9>** (Google moduli) entro e non oltre la data del **20 luglio 2021**.

L'interessato riceverà conferma della pre-iscrizione mediante messaggio di posta elettronica al proprio indirizzo e-mail con il programma definitivo del corso e confermerà l'iscrizione effettuando il pagamento con bonifico bancario e inviando copia della contabile di banca alla segreteria FISO (segreteria@fiso.it) e alla Commissione Formazione (formazione@fiso.it).

L'iscrizione all'esame avverrà in tempi successivi con modalità che verranno segnalate in seguito.

- Il costo per poter frequentare il corso (parte teorica e parte pratica) è di 70 €.
- Il costo per la frequenza della sola parte teorica on-line è di 35 €.
- Il costo per l'iscrizione all'esame è di 30 €.

Tali costi sono al momento indicativi e potranno subire variazioni in funzione del numero di iscritti. I costi definitivi verranno comunicati a tutti coloro che avranno compilato il modulo on line di pre-registrazione.

Le quote di iscrizione alla prova pratica ed esame **non comprendono la sistemazione alberghiera**, se necessaria.