



CORSO ED ESAME PER ALLENATORI 1° GRADO

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

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 non è autonomo e opera nella conduzione di attività di allenamento, di formazione tecnica e di assistenza alle competizioni sotto la supervisione di un allenatore di qualifica superiore.

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)
- E' possibile, a richiesta, iscriversi solo per le lezioni on line mediante pagamento di una quota ridotta. Ciò non darà diritto a sostenere l'esame ma varrà quale aggiornamento biennale per i quadri tecnici.

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 tra la seconda metà di marzo e la fine di maggio 2022 (parte on line) e nel week-end del 28-29 maggio 2022 sull'Altopiano di Lavarone-Folgaria-Alpe Cimbra, per la parte pratica (sabato e mattina della domenica).

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

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.

Argomenti del corso

- Compiti e responsabilità di un allenatore
- Cartografia generale e caratteristiche delle carte topografiche (sprint e forest CO, Ski-O, Mtb-O) a norma IOF
- Principi generali dell'allenamento fisico-atletico e tecnico-agonistico (*)
- Principali traumi nell'orientista, cenni di pronto soccorso relativi e norme preventive (*)
- Organizzazione di una seduta di allenamento (*)
- Regolamenti federali dei vari tipi di gare di orientamento (sprint e forest CO, Ski-O, Mtb-O)
- Metodologia didattica degli esercizi di orientamento
- Aspetti psicologici e mentali nell'orientamento agonistico, rapporto allenatore-atleta, aspetti cognitivi della prestazione
- Tecniche e tattiche di orientamento, middle e long CO
- Tecniche e tattiche di orientamento, sprint CO
- Tecniche e tattiche di orientamento, Ski-O
- Tecniche e tattiche di orientamento, Mtb-O

- Progettazione e realizzazione di esercizi e tracciati in funzione dei tipi di gara e specialità (sprint e forest CO, Ski-O, Mtb-O)
- Gestione di riscaldamento, seduta di mobilitazione muscolo-articolare e di potenziamento muscolare a carico naturale, esercizi di preatletismo (*)

TOTALI 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 allenatori di 3° livello presso altre Federazioni Sportive e DSA.

Tirocinio

Consisterà nella collaborazione in organizzazione di esercitazioni/allenamenti/lezioni, in raduni nazionali o regionali, interventi di preparazione di gruppi di agonisti o aspiranti agonisti CO, Sci-O e Mtb-O appartenenti a società sportive FISO.

Il tirocinio non può avere durata inferiore a 20 ore, distribuite in non più di 6 mesi, certificate mediante dichiarazione dell'ente che accoglie il tirocinante (comitato, delegazione, società) sotto la supervisione di un Allenatore di 2° grado superiore (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 e una **presentazione** utile ad illustrarne i contenuti e gli esiti dovrà essere consegnata in formato digitale (PDF) almeno una settimana prima della sessione di esame, corredata dall'approvazione della relazione da parte del tutor.

Modalità dell'esame

L'esame consisterà in una prova pratica e in una **prova orale**. Verrà svolto in una unica giornata con sede certa a Trento ed eventuale altra sede in base al numero e provenienza dei candidati. Periodo presumibile: fine novembre/inizio dicembre 2022.

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

- **Essersi classificato in almeno 20 gare in categoria agonistica negli ultimi dieci anni al momento di iscrizione all'esame** (in gare del calendario FISO con risultati pubblicati sul sito; qualora le classifiche non siano presenti sul sito o per gare all'estero è necessario produrre la classifica).
- 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.

Chi, avendo completato regolarmente il corso (parte on-line e parte pratica, esercizi, tirocinio) non avrà maturato il requisito delle 20 gare riceverà un'attestazione di frequenza che consentirà di sostenere l'esame in una successiva sessione entro i successivi tre anni agonistici.

Costi del corso e dell'esame

Il costo per poter frequentare il corso (parte teorica e parte pratica) è indicativamente di 70-100 €.

Il costo per l'iscrizione all'esame è indicativamente di 25-30 €.

Il costo per frequentare le sole lezioni teoriche (senza parte pratica) è di 50 €. In tal caso non sarà possibile sostenere l'esame e la frequenza varrà solamente come aggiornamento dei quadri tecnici.

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

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

Al fine di organizzare al meglio il corso e l'esame e di definire con precisione i costi di iscrizione si richiede una preiscrizione compilando il modulo on line all'indirizzo <https://forms.gle/tj3ktXU2iE6ty9PT8> (Google moduli) **entro e non oltre la data del 15 gennaio 2022.**

Devono compilare il modulo di pre-adesione anche coloro che già l'avevano fatto nell'estate scorsa per il corso che fu poi sospeso.

L'interessato riceverà conferma dell'iscrizione mediante messaggio di posta elettronica al proprio indirizzo e-mail, con il programma definitivo del corso, indicazione precisa del costo, 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.

Direttore del corso

Il direttore del corso è Stefano Raus, laureato in Sports Coaching and Management, studente magistrale in Scienze dello Sport e della Prestazione Fisica, allenatore della Nazionale Juniores C-O e Assoluta Sprint C-O, IOF Event Adviser, tracciatore di 3° livello, formatore e allenatore di 2° livello, consigliere responsabile della cartografia per il Comitato Trentino FISO e team manager Top Team Orienteering Pergine. Esperienze internazionali di allenatore: South Australia Orienteering (AUS, 1 anno) e Lahden Suunnistajat-37 (FIN, 3 anni).

Docenti

S.Raus, C.Bellotto, S.Curzio, S.Tait, C.Kirchlechner, M.C.Crippa, M.Caraglio, A.Tenani, N.Corradini, M.Ruggiero, M.Palumbo.

Per ulteriori informazioni scrivere a: formazione@fiso.it.