



## CORSO ED ESAME PER ALLENATORI 1° GRADO

### Programma e istruzioni per l'iscrizione

Il Comitato regionale Lombardia ed il Comitato regionale Friuli-Venezia Giulia della FISO organizzano un Corso per Allenatori di 1° grado. In questo documento si troveranno le principali informazioni sulle modalità di erogazione del corso, le quote d'iscrizione, le modalità di pagamento e di perfezionamento dell'iscrizione.

Il corso si compone di:

- A. **una parte teorica**, 10 lezioni in videoconferenza tramite piattaforma ZOOM di 3 ore ciascuna, nelle serate di lunedì e mercoledì tra il 09 febbraio e il 16 marzo 2026 compresi, in orario serale dalle ore 20:00 alle 23:00. Al termine di ogni lezione verrà resa disponibile una registrazione su YouTube. Gli iscritti all'esame che non potranno partecipare alla diretta dovranno inviare un riassunto scritto dei contenuti della serata come attestazione della partecipazione asincrona.
- B. **una parte pratica** nel fine settimana del 21-22 marzo in Lombardia e durante le vacanze di Pasqua in Friuli-Venezia Giulia; è obbligatoria la frequenza ad almeno uno dei due eventi.
- C. **tirocinio** presso Società sportive FISO, Comitati o Delegazioni regionali di almeno 20 ore sotto la supervisione di un Allenatore di 2° grado o superiore (tutor).
- D. **l'esame** di fine corso per l'accesso al ruolo di Allenatore di 1° grado verrà svolto il 5/6 settembre 2026 in Friuli-Venezia Giulia ed il **12 settembre 2026** a Milano. Potranno essere valutate altre date in caso di iscrizioni molto elevate.

**Se ci saranno più di 10 interessati, sarà valutato l'inserimento di una successiva data a dicembre in Veneto.**

### Finalità

Il corso si propone di formare allenatori capaci di accompagnare i giovani dai 9 ai 14 anni nello sviluppo completo delle loro competenze motorie, tecniche ed emotive attraverso la pratica dell'orienteering. Il tecnico che consegne 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.

L'obiettivo non è soltanto insegnare le tecniche, ma formare figure educative che sappiano:

- creare percorsi di apprendimento coerenti con l'età e il livello degli atleti;
- comprendere i bisogni motori, cognitivi e psicologici dei ragazzi;
- proporre allenamenti sicuri, stimolanti e formativi;
- insegnare le tecniche dell'orienteering attraverso una progressione didattica efficace;

- sviluppare autonomia, capacità decisionale e pensiero orientistico;
- costruire motivazione autentica, fiducia e resilienza;
- gestire i gruppi in modo inclusivo e rispettoso;
- prevenire situazioni di rischio fisico e psicologico;
- trasmettere valori positivi, etica sportiva e consapevolezza digitale (social media).

Il corso vuole formare tecnici capaci di dare un contributo concreto alla crescita dell'orienteering giovanile e allo sviluppo di un ambiente sportivo sano, educativo e sicuro.

## **Quote d'iscrizione**

Le quote d'iscrizione sono stabilite in:

- Sola parte teorica (A): 90 €
- Parte teorica e parte pratica (A+B): 120 €
- Esame: 30 € (le iscrizioni si apriranno solo dopo la conclusione delle parti A e B)

**Le quote non comprendono le spese di viaggio, vitto e alloggio, qualora necessarie.**

## **Pagamento**

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico a favore di:

### **FISO LOMBARDIA**

**IBAN: IT48G0306909606100000186537**

Causale: <Nome, cognome, tessera FISO> - Corso Allenatori 2026

Per venire incontro alle richieste di chi non è certo di frequentare anche la parte pratica è stata prevista la possibilità di iscriversi inizialmente alla sola parte teorica (A) al costo di 90 €; in tal caso, qualora l'interessato decidesse poi di frequentare anche la parte pratica, la quota da integrare sarà di 30 €, da versare entro il 05/03/2026.

## **Formalizzazione dell'iscrizione**

Per formalizzare l'iscrizione è necessario iscriversi tramite il seguente link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeAP5LkvqBQ25ES06mcV1bufkIXw9FWprGVe1LCB8UY5zeFAQ/viewform?usp=dialog>

**Inviare una mail a [formazione@fisolombardia.it](mailto:formazione@fisolombardia.it) entro il 25 gennaio 2026 con la conferma dell'iscrizione ed in allegato la copia della contabile bancaria**

## **Calendario delle lezioni (A):**

DATA	ARGOMENTO	DOCENTI
09/02/2026 20-23	<b>Lezione 1 – Introduzione al ruolo dell'allenatore di 1° grado</b>	Maurizio Todeschini Simone Grassi

	Introduzione al corso, compiti e responsabilità dell'allenatore di primo grado, regolamento tecnico federale	
12/02/2026 20-23	<b>Lezione 2 – Psicologia e motivazione dei giovani atleti</b> <b>Gestione delle emozioni, motivazione, emozioni in una gara di orienteering</b>	Chiara Sergenti
18/02/2026 20-23	<b>Lezione 3 – Le qualità sensibili nelle fasce d'età</b> Cenni di anatomia e fisiologia, auxologia, crescita del giovane atleta	Martina Palumbo
23/02/2026 20-23	<b>Lezione 4 – Allenamento atletico di base</b> Metodologia allenamento, biomeccanica, allenamento della forza, valutazioni, sani stili di vita, prevenzione infortuni	Tito Tiberti
25/02/2026 20-23	<b>Lezione 5 – Competenze cartografiche e modello Svizzero</b> Cartografia per allenatori, sistema CO giovanile svizzero, percorsi giovanili svizzeri	Samuele Curzio Bea Arn / Stefano Castelli
02/03/2026 20-23	<b>Lezione 6 – Metodologia di insegnamento delle tecniche</b> Progressione didattica, organizzazione lezione, preparazione esercizi, allenamenti in contesti difficili	Bea Arn / Stefano Castelli
04/03/2026 20-23	<b>Lezione 7 – Le discipline dell'orienteering</b> MTBO, Ski-O, Trail-O	Franco Traversi Montani Samuele Tait Daniele Guardini
09/03/2026 20-23	<b>Lezione 8 – Sicurezza e tutela dei ragazzi</b> Traumi, problematiche ambientali, overtraining e RED-S, alimentazione sana, cosa mangiare prima e dopo allenamento/gara	Sebastiano Parolini Rebecca Gennari
11/03/2026 20-23	<b>Lezione 9 – Pedagogia e gestione del gruppo</b> Pedagogia, gestione del gruppo, relazione con società e famiglie	Maria Chiara Crippa

16/03/2026 20-23	<b>Lezione 10 – Laboratorio online</b> Lavori di gruppo su tracciati, problem solving, analisi tracciati	Lucia Curzio
---------------------	---	--------------

Evidenziati in giallo i cambiamenti rispetto al programma originale

#### Parte pratica (B) in presenza

21-22/03/2026	Parte pratica Lombardia: predisposizione allenamenti, spiegazione ai ragazzi, analisi allenamenti / gare. Sarà possibile fare la gara del 22/3, l'attività verrà svolta subito dopo la gara.
6-7/04/2026	Parte pratica Friuli Venezia-Giulia: predisposizione allenamenti, spiegazione ai ragazzi, analisi allenamenti / gare.

#### Direttore del corso

Il direttore del corso è **Maurizio Todeschini** (cartografo di mappe da orienteering, formatore di 2° grado, allenatore 2° grado, ufficiale di gara 2° grado, tracciatore 3° grado, omologatore impianti, CT della nazionale di MTB-O per l'anno 2024, direttore tecnico FISO-Lombardia 2019-2024).

#### Requisiti di ammissione al corso

- Aver compiuto il 18° anno d'età.
- Essere tesserato FISO per l'anno in corso (**Verificare con la propria Società e/o sul sito FISO**).
- Aver pagato la quota di iscrizione al corso

#### 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 C-O, SCI-O, MTB-O e TRAIL-O appartenenti a società sportive FISO.

Il tirocinio non può avere durata inferiore a 20 ore, distribuite in non più di 5 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 scritta, in una prova pratica e nella valutazione della tesina di tirocinio. Ognuna delle tre parti sarà valutata da '0' a '11' e la somma darà il voto finale in trentesimi; per passare l'esame bisognerà raggiungere almeno il punteggio di 18/30. L'esame durerà una giornata.

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

- Aver compiuto il 18° anno di età
- **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.**

## Aggiornamento quadri tecnici

I partecipanti iscritti al corso Allenatore di 1° livello potranno usufruire, senza costi aggiuntivi, anche dell'aggiornamento dei Quadri Tecnici Federali (Istruttore, Tecnico Young, Tracciatore, Ufficiale di Gara), per le lezioni 3, 5, 8 e 9.

L'aggiornamento sarà riconosciuto esclusivamente a coloro che, oltre alla partecipazione alle lezioni indicate, svolgeranno i compiti specifici assegnati per ciascuna figura tecnica, obbligatori ai fini della validazione dell'aggiornamento.

Evidenziate in giallo le modifiche rispetto al precedente comunicato.

Per ulteriori informazioni scrivere a: [formazione@fisolombardia.it](mailto:formazione@fisolombardia.it).