



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

Comitato  
LOMBARDIA



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
ORIENTAMENTO

Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

## Corso Aggiornamento Quadri Tecnici 2026 - LOMBARDIA e FRIULI VENEZIA GIULIA

La FISO Comitato Lombardia e Comitato Friuli Venezia Giulia organizza nei mesi di febbraio-marzo 2026 un **corso di Aggiornamento Quadri Tecnici** durante il corso di ALLENATORE 1° GRADO. Considerando la novità degli argomenti trattati rispetto al passato, il corso sarà valido come aggiornamento per tutti i quadri tecnici, ad eccezione degli Omologatori. Potranno iscriversi al corso anche tesserati FISO interessati agli argomenti trattati, ma senza la qualifica di quadro tecnico. I tecnici già iscritti a tutte le serate del corso allenatore non hanno bisogno di iscriversi nuovamente.

Per acquisire l'aggiornamento è condizione necessaria ma non sufficiente seguire, tramite piattaforma **Zoom** (o **YouTube nel caso di numeri elevati**):

### Programma

- 1) **Mercoledì 11 marzo 2026 - Ore 20:00-23:00 (data cambiata)**
  - **Relatrice:** Maria Chiara Crippa
  - **Titolo della serata:** *Pedagogia e gestione del gruppo*
  - **Argomenti:** *Pedagogia, gestione del gruppo, relazione con società e famiglie*
- 2) **Mercoledì 18 febbraio 2026 - Ore 20:00-23:00**
  - **Relatrice:** Martina Palumbo
  - **Titolo della serata:** *Le qualità sensibili nelle fasce d'età*
  - **Argomenti:** *Cenni di anatomia e fisiologia, auxologia, crescita del giovane atleta*
- 3) **Mercoledì 25 febbraio 2026 - Ore 20:00-23:00**
  - **Relatori:** Samuele Curzio, Bea Arn / Stefano Castelli
  - **Titolo della serata:** *Competenze cartografiche e modello Svizzero*
  - **Argomenti:** *Cartografia per allenatori, sistema CO giovanile svizzero, percorsi giovanili svizzeri*
- 4) **Lunedì 09 marzo 2026 - Ore 20:00-23:00**
  - **Relatori:** Sebastiano Parolini, Rebecca Gennari
  - **Titolo della serata:** *Sicurezza e tutela dei ragazzi*
  - **Argomenti:** *Traumi, problematiche ambientali, overtraining e RED-S, alimentazione sana, cosa mangiare prima e dopo allenamento/gara*

**Nota:** Per chi non potesse partecipare ad una serata, sarà possibile seguire in autonomia la videoregistrazione della serata ed inviare a **formazione@fisolombardia.it** un riassunto dei contenuti trattati.

Per completare l'aggiornamento, verranno affidati dei brevi compiti a casa per ciascun quadro tecnico; i compiti dovranno essere svolti secondo le modalità che verranno spiegate durante le varie serate.

## **Iscrizioni e costi**

L'iscrizione al corso si effettuerà entro **Domenica 25 gennaio 2026**, compilando il modulo Google a questo link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf1gofK0XkfWVVTa708xR7Daeo5c2yyMxYu5w2MqOvTRdskmQ/viewform?usp=publish-editor>

La quota di iscrizione è di **40 €**.

Il pagamento va effettuato tramite bonifico alle seguenti coordinate:

- Intestatario: **FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO COMITATO LOMBARDIA**
- IBAN: **IT48G0306909606100000186537**

E' possibile e raccomandato effettuare bonifici di gruppo in caso di più iscritti della stessa società. Si richiede inoltre di inviare l'attestazione del bonifico effettuato all'indirizzo e-mail [formazione@fisolombardia.it](mailto:formazione@fisolombardia.it).

Per qualsiasi dubbio/richiesta, inviare una mail a [formazione@fisolombardia.it](mailto:formazione@fisolombardia.it)