



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
ORIENTAMENTO



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

CORSO ED ESAME PER ALLENATORI 1° GRADO

Programma e istruzioni per l'iscrizione

Comitato Regionale FISO Emilia-Romagna 2026

Struttura del corso

A. Parte online (10 ore): 5 lezioni in videoconferenza tramite Google Meet, di 2 ore ciascuna, nelle serate indicate nel calendario. Le lezioni si svolgono dalle 20:30 alle 22:30.

B. Parte in presenza (20 ore): 7-8 novembre a Casalecchio di Reno. 14-15 novembre Casalmaggiore e Brescello/Viadana. È obbligatoria la frequenza ad almeno uno dei due fine settimana.

C. Tirocinio: Almeno 20 ore presso Società sportive FISO, Comitati o Delegazioni regionali, sotto la supervisione di un Allenatore di 2° grado o superiore (tutor).

D. Esame finale: da definire a fine corso.

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 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.

L'obiettivo è 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'orienteeing giovanile e allo sviluppo di un ambiente sportivo sano, educativo e sicuro.

Quote d'iscrizione

Formula	Quota
Corso allenatori completo	100 €
Solo lezioni teoriche	30 €
Solo lezioni online per aggiornamento quadri tecnici	20 €
Esame	20 €

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

È possibile iscriversi alla sola parte teorica (A) al costo di 30 €.

Le lezioni online indicate nella tabella del programma saranno valide come aggiornamento quadri tecnici e sarà possibile iscriversi a questo modulo al costo di 20 €.

L'iscrizione al corso completo comprende l'iscrizione alle gare del 15 novembre a Brescello e Viadana.

Possibilità di alloggio convenzionato presso l'Ostello Interflumina - Cascina Sereni, con trattamento di mezza pensione nel weekend 14-15 novembre.

Pagamento

Il pagamento deve essere effettuato tramite bonifico a favore di:

Federazione Italiana Sport Orientamento

IBAN: IT37A0538765700000002900803

Causale: <Cognome, tessera FISO> - Corso Allenatori 2026

Formalizzazione dell'iscrizione

Per formalizzare l'iscrizione è necessario iscriversi tramite il modulo online indicato nel documento originale.

Modulo Google Forms: <https://forms.gle/5geXDSebAf3s9xnE8>

Inviare una mail a arduinicorrado@gmail.com entro il **15/10/2026** con la conferma dell'iscrizione e in allegato la copia della contabile bancaria.

Calendario delle lezioni (A)

Data	Orario	Temi	Docenti
28/10/2026	20.30-22.30	Introduzione al corso, compiti e responsabilità dell'allenatore di primo grado, progressioni didattiche indoor e outdoor	Alessio Tenani
29/10/2026 Modulo valido per aggiornamento quadri tecnici	20.30-22.30	- Gestione delle emozioni, motivazione, emozioni in una gara di orienteering - Pedagogia, gestione del gruppo, relazione con società e famiglie	Chiara Sergenti
04/11/2026	20.30-22.30	Organizzazione lezioni e campi di allenamento, preparazione esercizi, problematiche logistiche e tecniche	Alessio Tenani
11/11/2026 Modulo valido per aggiornamento quadri tecnici	20.30-22.30	Lavori di gruppo su tracciati, problem solving, analisi tracciati Organizzazione raduni e training camp LiveloX come strumento di analisi e sicurezza	Alessio Tenani
12/11/2026 Modulo valido per aggiornamento quadri tecnici	20.30-22.30	Programmazione e conduzione dell'allenamento fisico per l'orientista	Martina Palumbo, Samuele Tait

Parte (B) in presenza

Data	Attività
07-08/11/2026 (10 ore) Casalecchio di Reno e Parco della Chiusa Sabato 13.00-17.00 Domenica 9.30-12.30 e 14.00-17.00 Alessio Tenani, Paolo Lambertini, Marcello Lambertini	- Predisposizione allenamenti - Spiegazioni ai ragazzi e tutoring - Esempi di allenamenti urbani e non urbani - Le discipline dell'orienteering (MTBO, Trail-O, Sci-O) - Prove pratiche in terreno e posa punti - Sicurezza dei percorsi

14-15/11/2026 (10 ore)	SABATO:
Sabato Casalmaggiore: 13.30-17.30	Allenamento di forza, valutazione funzionale, sani stili di vita, monitoraggio dell'allenamento, prevenzione infortuni, esercizi di tecnica di corsa
Domenica 9.00-12.00 e 13.30-16.30	DOMENICA:
Martina Palumbo, Samuele Tait, Alessio Tenani	- Gestione pre gara e post gara https://www.fiso.it/gara/2026163 https://www.fiso.it/gara/2026164 - Analisi con gli atleti - Alimentazione

Direttore del corso

Il direttore del corso è Alessio Tenani (Laurea in Scienze Motorie, formatore di 3° grado, allenatore 2° grado, ufficiale di gara 3° grado, tracciatore 3° grado, omologatore impianti).

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, dovrà essere presentato all'atto dell'iscrizione all'esame. La relazione sul tirocinio e una presentazione utile ad illustrarne i contenuti e gli esiti dovranno essere consegnate in formato digitale (PDF) almeno una settimana prima della sessione di esame, corredate 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
- Aver eseguito i brevi compiti assegnati durante il corso
- 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 online come da tabella.

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.

Per ulteriori informazioni: alessiotenani@gmail.com

FISO COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA
Via Trattati Comunitari Europei, 7, 40127 Bologna, Italia
Presidente: CORRADO ARDUINI – tel.3937492560
web: www.fiso.emr.it – E-mail: emiliaromagna@fiso.it



DISCIPLINA SPORTIVA
ASSOCIATA RICONOSCIUTA
DAL CONI