

**FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI COMMISSIONE ATTIVITA'
FORMATIVA S.T.F. SCI D'ERBA**

*CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DI PRIMO LIVELLO DI SCI D'ERBA
CORSO AGGIORNAMENTO ALLENATORI DI I E II LIVELLO*

SAURIS (UD) 11/12/13 SETTEMBRE 2022 - PROGRAMMA:

| DOM 11 | ORA | ARGOMENTO | DOCENTE | NOTE |
|---------------|---------------|--|-----------------------------|-------------------|
| | 08:00 – 08:15 | Saluti e Presentazione del corso | Cerentin/Guenza/Parisi/Frau | TEORIA |
| | 08:15 – 09:00 | TECNICA DI BASE: presentazione della progressione | Cerentin/Guenza/Parisi/Frau | TEORIA |
| | 9:00 – 9:45 | CURVA BASE E CURVA AVANZATA | Cerentin/Guenza/Parisi/Frau | TEORIA |
| | 09:45 – 10:45 | TRACCIATURA E PREPARAZIONE PISTE | Cerentin/Guenza/Parisi/Frau | PRATICA |
| | 11:00 – 12:00 | ALLENAMENTO 1 (Analisi tecnica sul campo e indicazioni tattiche (radio)) | Cerentin/Parisi/Guenza/Frau | TEORIA PRATICA |
| | 14:00 – 15:30 | PREPARAZIONE FISICA (La Forza: nuove frontiere nell'allenamento) | Guenza/Frau | TEORIA |
| | 15:30 – 17:00 | LA VIDEO ANALISI | Parisi/Guenza/Frau | TEORIA PRATICA |
| | 17:00 – 18:00 | REGOLAMENTO TECNICO | Cerentin/Parisi | TEORIA |

| LUN 12 | ORA | ARGOMENTO | DOCENTE | NOTE |
|---------------|---------------|--|------------------------------|-------------------|
| | 8:00 – 9:00 | MATERIALI 1 (approntamento e messa in campo attrezzi) | Cerentin/Frau/Manzoni | TEORIA |
| | 09:00 – 10:00 | TECNICA DI BASE (Metodologia insegnamento) | Cerentin/Parisi/Manzoni/Frau | TEORIA PRATICA |
| | 10:15 – 11:15 | TECNICA DISCIPLINA GS | Cerentin/Manzoni/Frau | PRATICA |
| | 11:15 – 12:15 | MATERIALI 2 (evoluzione dei materiali) | Cerentin/Frau/Parisi | TEORIA PRATICA |
| | 14:00 – 15:00 | TECNICA DISCIPLINA SL | Cerentin/Frau/Parisi | TEORIA |
| | 15:00 – 16:00 | TECNICA DISCIPLINA SG | Cerentin//Frau/Parisi | TEORIA |
| | 16:00 – 17:00 | ALLENAMENTO 2 (Soluzioni da proporre sul campo) | Cerentin/Manzoni/Frau | PRATICA |
| | 17:00 – 18:00 | MATERIALE 3 (lavaggio e manutenzione dello sci) | Cerentin/Frau/Manzoni | PRATICA |

| MAR 13 | ORA | ARGOMENTO | DOCENTE | NOTE |
|---------------|---------------|-------------------------|----------------|-------------|
| | 08.30 – 09.30 | ESAMI | COMMISSIONE | SCRITTO |
| | 09.30 – 11.30 | ESAMI | COMMISSIONE | PRATICO |
| | 14.00 – 17.00 | ESAMI | COMMISSIONE | ORALE |
| | 17.30 | PUBBLICAZIONE RISULTATI | COMMISSIONE | SCRITTO |

GIORNATA AGGIORNAMENTO: DOMENICA 11 SETTEMBRE OBBLIGATORIA, IL RESTO FACOLTATIVO. Proposta Monster per abbinare il massimo rendimento alla situazione (Corso e Aggiornamento) mantenendo una certa linearità intervento.

PORTARE IL PROPRIO MATERIALE