

**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