



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI

Scuola
Tecnici
Federali
Salto e Combinata

CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DI SALTO E COMBINATA DI III LIVELLO - II MODULO
TARVISIO 7-12 OTTOBRE 2022

ORA		ARGOMENTO	DOCENTE
VENERDÌ 7 OTTOBRE			
14:00 - 14:30		Introduzione al corso - Project Work (stato dell'opera)	PERTILE I.
14:30 - 16:30		Tecnica di salto	F. EBENHOCH
16:45 - 18:30		Didattica della correzione	F. EBENHOCH
SABATO 8 OTTOBRE			
8:30 - 10:30		Riscaldamento e preparazione seduta di salto	F. EBENHOCH
10:45 - 12:30		Seduto allenamento salto	F. EBENHOCH
14:30 - 16:30		Norme e regolamenti internazionali	F. EBENHOCH
16:45 - 18:30		Analisi video	F. EBENHOCH
DOMENICA 9 OTTOBRE			
08:30 - 10:30		Riscaldamento e preparazione seduta di salto	F. EBENHOCH
10:45 - 12:30	Diario	Seduto allenamento salto	F. EBENHOCH
14:30 - 16:30		Allenamento della forza - didattica	A. DELLA MEA
16:45 - 18:30		Allenamento della forza - pratica	A. DELLA MEA
LUNEDÌ 10 OTTOBRE			
08:30 - 10:30		Seduta di allenamento squadra CdM salto	D. JIROUTEK
10:45 - 12:30		Seduta di allenamento squadra CdM salto	D. JIROUTEK
14:30 - 16:30	PW update before leaving	Preparazione atletica specifica - pratica	A. DELLA MEA
16:45 - 18:30		Preparazione atletica specifica - pratica	A. DELLA MEA
MARTEDÌ 11 OTTOBRE			
08:30 - 9:30		Analisi stato dei lavori nella stesura del Project Work	I. PERTILE
9:30 - 12:30		Materiali da gara: sci, tute, sciolinatura	F. BENETTI
14:00 - 16:00		Case History: gestire un gruppo di alto livello // Neuro-training	D. JIROUTEK
16:15 - 18:15		Il ruolo dell'allenatore	F. SEMENZATO
MERCOLEDÌ 12 OTTOBRE			
08:30 - 10:30		Normativa di sicurezza in pista e direzione gara	M. DE CRIGNIS
10:45 - 12:00		Diario di allenamento	I. PERTILE
a seguire		CHIUSURA CORSO E SALUTI	

N.B. : IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE DELLE VARIAZIONI DI ORARIO, IN BASE ALLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE E/O DI ALTRE NECESSITA'