

PROT. 632.

Parma, 11-09-2017

Ai componenti il tavolo di lavoro regionale  
formato dai responsabili della formazione  
dei comitati territoriali e delle strutture di  
attività regionali

-----  
Ai Presidenti dei comitati territoriali E.R.

-----  
Alle Strutture di Attività Regionali

-----  
E p.c. A Mauro Rozzi  
Presidente Regionale UISP E.R.

A Enrico Balestra  
-----

Ogg.: corso di formazione per tecnici/allenatori di Trail Running

Carissimi,

con la presente siamo a comunicare che la Uisp di Parma in sintonia con la S.d.A. Atletica e con il comitato Regionale Uisp Emilia Romagna, intende organizzare per i mesi di novembre e dicembre 2017 (le date precise sono presenti nel programma del corso) un corso di formazione per tecnici/allenatori di Trail Running con l'obiettivo di formare figure in grado di programmare, pianificare, gestire, coordinare, presiedere, condurre, allenamenti di Trail Running sia all'interno di manifestazioni sportive dedicate a questa disciplina sia in società sportive che raggruppano atleti che vi si dedicano. Il Trail Running è una attività sportiva che accomuna la predilezione per la corsa, la passione per i sentieri, (in montagna, pianura, deserto, bosco, o collina), i percorsi stradali ed il rispetto per l'ambiente. Forte è infatti il protocollo che accosta questi elementi a tal punto da non poter pensare al T.R. senza la presenza di tutti questi aspetti contemporaneamente.

L'idea di organizzare uno specifico corso verticale parte dalla necessità di qualificare all'interno della Uisp specifiche figure che si dedichino all'insegnamento di una tale disciplina, fornendo loro le informazioni basilari affinché si affermi la globale cultura che si cela dietro alla attività di T.R.

Non si tratta solo di essere esperti nel correre o nella metodologia dell'allenamento, bensì di coniugare questi due requisiti con altri contenuti che ad essa afferiscono: meteorologia, programmazione, alimentazione, gestione dei gruppi, concetto di sicurezza, orientamento ecc... A questo aspira il programma del corso che si andrà di seguito ad illustrare; a questa idea globale ci si è voluti agganciare per far comprendere da subito che non è così facile come sembra.

# **Programma corso di Formazione per tecnici/allenatori di Trail Running**

## **1° week end (15 ore)**

*Sabato 28 ottobre 2017*

*Ore 09.00 ritrovo*

*Ore 09.30 inizio lavori*

→ *Il contesto generale e le motivazioni di un corso*

*Docente Cristian Mainini*

*responsabile regionale S. d. A. atletica*

*Ore 10.00*

→ *La Uisp e la sua Mission associativa*

*Docente Manuela Claysset*

*Presidentessa Consiglio Nazionale Uisp*

*Ore 13 sospensione*

*Ore 14.30 ripresa dei lavori*

→ *La sicurezza in ambiente naturale (prima parte): dove vado, che tempo farà, come mi attrezzo*

*Ore 16.30*

→ *La sicurezza in ambiente naturale (seconda parte): il concetto di primo soccorso, gestione delle emergenze, automedicazione in ambiente non protetto, le patologie specifiche*

*Docente Marco Tommasi*

*responsabile regionale per la formazione nel B.L.S.*

*Ore 18.30 sospensione*

*Domenica 29 ottobre 2017*

*Ore 9.30 inizio lavori*

→ *Il concetto di sostenibilità nella organizzazione di eventi sportivi in ambiente naturale*

*Docente Cesare Buffone - Punto 3*

*Ore 13.00 sospensione*

*Ore 14.30 ripresa dei lavori*

→ *Elementi base di anatomia*

→ *Traumi e patologie nel TrailRunning*

*Docente Dott. Pietro Cavazzini, Kinemovecenter - Parma*

*Ore 18.00 chiusura*

## **2° week end (15 ore)**

*Sabato 18 novembre 2017*

*Ore 09.00 ritrovo*

*Ore 09.30 inizio lavori*

→ *Elementi base di teoria e metodologia dell'allenamento*

*Docente Monica Risaliti*

*Preparatrice atletica*

*Ore 13 sospensione*

Ore 14.30 ripresa dei lavori

→ Elementi base di teoria e metodologia dell'allenamento  
Docente Monica Risaliti  
Preparatrice atletica

Ore 18.30 sospensione

Domenica 19 novembre 2017

Ore 9.30 inizio lavori

→Elementi specifici di teoria e metodologia dell'allenamento  
Docente Monica Risaliti  
Preparatrice atletica

Ore 13.00 sospensione

Ore 14.30 ripresa dei lavori

→Dalla percezione alla comunicazione interpersonale  
Docente Massimo Davi  
Formazione Nazionale Uisp

Ore 19.00 chiusura

**3° week end (15 ore)**

Sabato 16 dicembre 2017

Ore 09.00 ritrovo

Ore 09.30 inizio lavori

→ Elementi base di orientamento: cartografia, percorsi, strumenti  
Docente Paolo Lambertini  
Laureato in S.M ed esperto di orienteering

Ore 13 sospensione

Ore 14.30 ripresa dei lavori

→La base della alimentazione per i singoli, per i gruppi, nelle diverse stagioni  
Docente Dott. Fabio Pezzoni

Ore 17.00

→ I materiali da gara e da escursione: fra tradizione e innovazione  
Docente Elio Piccoli

Ore 19 sospensione

Domenica 17 dicembre 2017

Ore 9.30 ritrovo

→Uscita con pratica

Ore 13.00 sospensione

Ore 14.30 ripresa dei lavori

→Aspetti giuridici: responsabilità dei tecnici  
Docente a cura di ARSEA

Ore 18.00 chiusura

Al corso possono iscriversi i Laureati in Scienze Motorie, i Diplomatici Isef, i tecnici in possesso di altri brevetti coerenti con l'attività di riferimento o atleti interessati con almeno due anni di esperienza nel settore; per poter aderire occorre essere soci Uisp in regola in regola con il tesseramento 2017 (tessere emesse dopo il 1° gennaio 2017) o 2018.

L'esperienza formativa verrà realizzata solo se si raggiungerà il numero minimo previsto in 20 allievi iscritti.

Il costo del corso è stabilito in **160 euro** da versare sul seguente IBAN:  
IT18A0538712702000001021436 (BPER)

Con causale "corso formazione tecnici trail running"

Il corso si svolgerà a Sala Baganza (Parma) presso la sala del "Casinetto dei Boschi"

Al fine di potere effettuare l'iscrizione occorre:

1. Compilare la scheda di iscrizione allegata;
2. Effettuare il pagamento come da indicazioni precedenti;
3. Inoltrare via mail la scheda e la ricevuta del pagamento al seguente indirizzo:  
segreteria@uispparma.it
4. L'iscrizione dovrà pervenire entro e non oltre il venerdì 20 ottobre 2017

A coloro che avranno frequentato le lezioni almeno al 80% verrà rilasciato l'attestato nazionale di Tecnico/allenatore di Trail Running riconosciuto ai fini associativi ed istituzionali dalla Uisp su tutto il territorio nazionale.



**SCHEDA DI ISCRIZIONE**  
**Programma corso di Formazione**  
per tecnici/allenatori di Trail Running

**28 ottobre – 17 dicembre 2017**

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_

Città \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Luogo e data di nascita \_\_\_\_\_

Titolo di studio \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

N° Tessera UISP \_\_\_\_\_ (obbligatorio)

Comitato \_\_\_\_\_

Struttura di attività: \_\_\_\_\_

*Si autorizza l'utilizzo dei dati personali ai soli fini organizzativi ai sensi della legge 675/96.*

*Firma* \_\_\_\_\_