

**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 Christian 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

Docenza a cura di ARSEA S.r.l.

Ore 18.00 chiusura