
CORSO ISTRUTTORI TRAIL RUNNING

Programma didattico

28-29-30 settembre 2019

8-9-10 novembre 2019

Cortina d'Ampezzo

INTRODUZIONE

Il candidato nei due week end dovrà sviluppare 36 h di lezione pratico teorico + 32h di tirocinio presso A.S.D di riferimento affiliata all'Ente di Promozione Sportiva **A.SC. Sport**, nel periodo che intercorre fra il primo e secondo week end. Il programma di seguito potrà subire delle variazioni nella sua articolazione. Il corso si svilupperà in **Località Zuel di Sopra**, 46, 32043 Cortina d'Ampezzo BL (c/o Hotel Faloria Mountain SPA Resort <https://faloriasparesort.com/it/>), dove i corsisti potranno trovare vitto ed alloggio a prezzo convenzionato con la Direzione del Corso. I corsisti dovranno rispettare scrupolosamente gli orari del presente programma, per questioni organizzative. Nell'ultima giornata del corso, e cioè il 10 novembre 2019, i corsisti non dovranno anticipare l'orario di chiusura del Corso, si consiglia quindi di organizzarsi di conseguenza.

PROGRAMMA DEL 28-29-30 SETTEMBRE 2019

28 settembre ore 9:00 – 12:00

In aula: Formatore Giorgio Aprà (Formatore ASC Regionale – Dr. in Scienze Motorie)

Basi evolutive e bio-meccaniche della Corsa Naturale

- **La locomozione nell'Evoluzione Umana e Storia della Corsa.**

La caccia di persistenza ed il ruolo della corsa nell'evoluzione della specie umana.

Gli schemi motori di base: Camminare, Correre, Scattare.

Storia della Corsa dalle Olimpiadi Antiche ai giorni nostri.

La Corsa come fenomeno Sportivo di massa e avvento delle Scarpe Ammortizzate.

- **1-2 Bio-meccanica della Corsa e della Camminata.**

Differenze fondamentali tra Correre e Camminare.

Cinetica e cinematica della corsa e della camminata in piano, in salita ed in discesa.

28 settembre ore 15:00-18:00

In aula: Formatore Giorgio Aprà (Formatore ASC Regionale – Dr. in Scienze Motorie)

- Imparare ad insegnare. Conoscenze e Competenze.
- Facile -> Difficile / Semplice -> Complesso
- Rimozione di preconcetti. Esposizione degli argomenti evolutivi e bio-meccanici.
- Ri-educazione alla Corsa Naturale. Correre bene, corre veloce.
- Lavoro sulla Frequenza – in piano, salita e discesa.
- Tecnica della Corsa in Discesa.
- Feedback e Correzioni.

29 settembre ore 9:00 – 12:00

In aula: Formatore Katia Figini (Formatrice ASC Regionale – Dr.ssa in Scienze Motorie)

CONCETTI BASE dell'ALLENAMENTO

Cosa vuol dire Allenamento

- Non tralasciare le basi (buon riscaldamento, defaticamento)
- Il recupero è parte importante dell'allenamento. Rischio overtraining
- L'integrazione durante l'allenamento; l'equilibrio idrico (concetti base)
- RPE, la tabella livello di fatica, cos'è e come usarla nello specifico durante un'uscita.

DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Chi porto e come mi comporto?

- Saper Programmare un'uscita
- Anamnesi di chi ho davanti
- Obiettivo + Allenamento = programmazione (della giornata/settimana/ periodo stabilito)
- Saper vedere, saper ascoltare, saper parlare (Vedo come sei, sento cosa dici e, di conseguenza, ti comunico)
- Ottenere un risultato di gruppo
- Quando vincere vuol dire rinunciare
- Organizzazione di gruppi omogenei. Cosa fare se, invece, questo non è possibile

29 settembre ore 15:00 – 18:00

In aula: Formatore Andrea Fergola (Formatore Regionale ASC Sport Istruttore Tecnico Trail Running- Tecnico FIDAL)

- Organizzazione Evento
- Compiti Istruttore
- Regolamenti del trail running
- La nuova Specialità dell'atletica leggera
- ITRA – punteggi

30 settembre ore 8:00 (5h circa)

In Esterna: Formatore Andrea Fergola – Giorgio Aprà – Katia Figini

- Uscita di gruppo: gestione del gruppo, gestione emergenze, orientamento su sentiero, messa in pratica nozioni di allenamento e di tecnica di corsa
- Percorso – Lago di Misurina – Giro delle Tre Cime di Lavaredo (percorso di circa 24 km – 1000 D+)

FINE PRIMO WEK END

PROGRAMMA DEL 8-9-10 NOVEMBRE 2019

8 novembre 2019 ore 9:00 – 12:00

In aula. Formatore Matteo Cardamone (Formatore Regionale ASC Sport – Studente Ingegneria Civile)

Orientamento

- Orientarsi senza strumenti
- Leggere ed utilizzare una Carta Topografica
- Pianificare un percorso
- Utilizzare Carta, Bussola ed Altimetro per orientarsi
- Nozioni di base sui sistemi GPS per escursionismo
- Cartografia e Trail-Running

8 novembre 2019 ore 15:00 – 18:00

In aula. Formatore Matteo Cardamone (Formatore Regionale ASC Sport – Studente Ingegneria Civile)

Meteorologia

- Nozioni di meteorologia
- Sicurezza in montagna

9 novembre 2019 ore 9:00 – 12:00

In aula. Formatore Rocco Cardamone (Formatore Regionale ASC Sport – Dr in Psicologia)

Psicologia dello Sport

- Leadership e gestione del gruppo, il ruolo dell'istruttore di TR
- Analisi dei protocolli di lavoro semplici e complessi (teoria e pratica)
- Valutazione rischio, gestione emergenze
- Decidere e comunicare in emergenza

9 novembre 2019 ore 15:00 – 18:00

Diritto Sportivo

- Responsabilità giuridica dell'Istruttore Trail
- Figura giuridica dell'Istruttore
- L'Istruttore di trail running e campi d'intervento

10 novembre 2019 ore 8:00-12:00

L'Equipaggiamento nel Rrail Running (Formatore Gianluca Gaggioli – esperto in materiali tecnici)

- L'equipaggiamento trail in generale
- L'equipaggiamento per l'Istruttore Trail
- Scarpe, zaini, abbigliamento (caratteristiche tecniche)

10 novembre 2019 ore 14:00 - 16:00

Conclusione del Corso (Formatore Andrea Fergola Regionale ASC Sport Istruttore Tecnico Trail Running- Tecnico FIDAL)

- Ultimi consigli tecnici
- Distribuzione dispense corso – test finale – saluti di fine corso

FINE PROGRAMMA CORSO ISTRUTTORI TRAIL RUNNING ASC