



---

## **CORSO ISTRUTTORI TRAIL RUNNING**

### **Regolamento di partecipazione**

## REGOLAMENTO PARTECIPAZIONE

Il candidato per poter partecipare al **Corso Istruttori Tecnici di Trail Running**, al momento dell'iscrizione dovrà essere in possesso dei seguenti requisiti:

- **Tessera associativa ASC Sport** che dovrà fornire il numero al momento dell'iscrizione al corso di formazione, e associazione o società con affiliazione in corso di validità
- **Certificazione medica per l'attività agonistica**, rilasciata dai centri di medicina dello sport o dalle Aziende Sanitarie della propria zona, in corso di validità che copra entrambe i we a calendario
- **Aver compiuto il 18°** anno di età alla data dell'iscrizione
- **Avere acquisito nella propria carriera sportiva e professionale il punteggio pari a 10 pt**, come da tabella qui di seguito

<b>4 punti</b>	Per aver partecipato e terminato a 1 Ultra trail della distanza superiore ai 100 km. (anche a tappe) concluso e classificato, indipendentemente dal risultato, verificabile da classifica ufficiale. (ogni gara in più 4 punti)
<b>3 punti</b>	Per aver partecipato e terminato a 1 Ultra trail della distanza che va dai 42 ai 100 km. (anche a tappe) concluso e classificato, indipendentemente dal risultato, verificabile da classifica ufficiale. (ogni gara in più 3 punti)
<b>2 punti</b>	Per aver partecipato e terminato a 1 trail della distanza che va dai 25 ai 42 km., concluso e classificato indipendentemente dal risultato, verificabile da classifica ufficiale. (ogni gara in più 2 punti)
<b>4 punti</b>	Laurea in scienze motorie, appartenenza a ruoli particolari; guida alpina, accompagnatore naturalistico, operatore del soccorso alpino, o altri specifici settori riconosciuti tali dalla Direzione del corso (cumulabili ai precedenti)
<b>1 punto</b>	Essere in possesso di abilitazioni specifiche quali: BLS/D, corsi di meteorologia, sopravvivenza, orientamento, primo soccorso, corsi orienteering, (conseguiti e certificati da idonee strutture pubbliche e non) o altri valutati di interesse specifico da parte della Direzione del corso

\* la Direzione del Corso, verificherà l'attendibilità delle informazioni dichiarate dal candidato tramite le classifiche ufficiali, oppure nel caso di lauree o altri titoli, dovrà fornire copia della documentazione. I punti sono cumulabili.

\* **Il numero massimo di partecipanti al corso è di 20 candidati**

**PERCORSO FORMATIVO** - Prevede lo svolgimento obbligatorio e superamento di queste fasi:

<b>CORSO TEORICO PRATICO 3+3 gg tot 48 ore (su due week-end)</b>	
<b>TIROCINIO PRESSO A.S.D. DI RIFERIMENTO 32h</b>	<b>TEST FINALE + TESINA</b>
<b>DIPLOMA DI ISTRUTTORE DI ISTRUTTORE TECNICO TRAIL RUNNING</b>	

## PROGRAMMA DEL CORSO TEORICO PRATICO - CTP

### TEORIA E PRATICA

**In Esterna:** uscita di gruppo, allenamento su sentiero, nozioni d'insegnamento:

**in aula: 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.

### DIDATTICA

- 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.

### CONCETTI BASE dell'ALLENAMENTO

#### Cosa vuol dire Allenamento

- Non tralasciare le basi (buon riscaldamento, defaticamento)
- Il recupero è parte importante dell'allenamento. Rischio over training
- 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

### **Mettiamo in pratica il tutto!**

- Prove pratiche (simulazione)

## **TEORIA E PRATICA:**

### **In Esterna**

- Uscita di gruppo: gestione del gruppo, gestione emergenze, orientamento su sentiero (4h)

### **In aula:**

- Cos'è il trail running (specifiche della specialità)
- Organizzazione Evento
- Compiti Istruttore
- Materiali tecnici dell'Istruttore

### **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

### **Meteorologia**

- Nozioni di meteorologia
- Sicurezza in montagna

### **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

### **Diritto Sportivo**

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

### **Regolamenti e nozioni tecniche**

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

### **L'Equipaggiamento nel Trail Running**

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

## **PROVE FINALI**

### **TEST:**

Al candidato verrà somministrato un questionario a risposta multipla che dovrà consegnare entro 20 gg dalla fine del corso.

### **TESINA:**

Il candidato dovrà produrre e consegnare entro e non oltre 20 gg dalla fine del corso, una tesina nella quale dovrà sviluppare un approfondimento tecnico di tutte le materie trattate.

Non verrà accettato materiale oltre a suddetto limite di tempo e il candidato dovrà ripetere il corso.

## **VALUTAZIONE FINALE**

La Direzione del Corso, avrà a disposizione due metodi valutativi:

1. test con un numero da definirsi di domande a risposta multipla
2. tesina di approfondimento, che il candidato dovrà sviluppare e presentare entro 20 gg dalla fine del corso

Il candidato che avrà commesso più di **5 (cinque)** errori nei test a risposta multipla, la tesina avrà un valore assoluto per la Commissione, che valuterà l'ammissibilità al rilascio del tesserino tecnico e del diploma da parte di ASC Sport.

Non verrà accettato materiale oltre a suddetto limite di tempo e il candidato dovrà ripetere il corso.

## FORMATORI

- **Andrea Fergola** - Referente nazionale ASC per il Trailrunning, **Formatore ASC Academy** Istruttore tecnico di trailrunning ASC – Istruttore di Corsa Naturale ASC. Istruttore Tecnico FIDAL, **Direttore e Responsabile del Corso**
- **Giorgio Aprà** - Diplomato Natural Running and Endurance Coach presso Vivobarefoot Running School di Londra. Ha studiato presso Istituto di Educazione Fisica di Torino. E' Istruttore di Trail Running ASC, Istruttore di Nordic Walking e Maestro di Sci. Istruttore di Corsa Naturale ASC. ASC Academy **Formatore ASC Academy**
- **Katia Figini** - Atleta, ultramaratoneta e specializzata nelle gare nei deserti, Istruttore di Trail running ASC, personal trainer certificato ISSA e FIF, istruttore di Pilates. Laureanda in Scienze Motorie. Istruttore di Corsa Naturale ASC. **Formatore ASC Academy**
- **Rocco Cardamone** – Psicologo per i disturbi del comportamento alimentare, esperto di diritto sportivo, gestione emergenze, **Formatore ASC Academy**
- **Matteo Cardamone** – Studente Universitario di Ingegneria Civile e ambientale, esperto di cartografia e meteorologia, **Formatore ASC Academy**
- **Gianluca Gaggioli** – Esperto in materiali ed equipaggiamenti tecnici per il trail running

## LOCATION CALENDARIO e COSTI DEL CORSO

- **Prezzi – 500 €** percorso formativo (escluso vitto e alloggio) che dovranno essere così suddivisi: **180 €** come anticipo all'atto dell'iscrizione; il saldo almeno una 10 gg prima dell'inizio del corso. La quota di anticipo non è rimborsabile in caso di annullamento da parte del candidato. Il candidato ad ogni trance di pagamento dovrà inviare copia di ricevuta bonifico a [corsi.formazione@ascsport.it](mailto:corsi.formazione@ascsport.it) [trailrunning@ascsport.it](mailto:trailrunning@ascsport.it)
- **Tesserino tecnico 40 € + diploma nazionale 20 €** (solo se si avranno superato le prove)
- **Location:** Zuel di Sopra, 46, 32043 Cortina d'Ampezzo BL (c/o Hotel Faloria Mountain SPA Resort <https://faloriasparesort.com/it/> )
- Per prenotazioni alloggi in convenzione riservata ai corsisti: **Faloria mountain Spa Resort** [info@faloriasparesort.com](mailto:info@faloriasparesort.com) 0436/2959 per info **Stefano Pirro 339/1800948**
- **Date:** 27.28.29 settembre 2019 (primo we) 8-9-10 novembre 2019 (secondo we)
- **Il tirocinio dovrà essere sviluppato nel periodo che intercorre fra i due we. Il candidato, al compimento delle 32h, dovrà fornire la documentazione di certificazione, a firma del presidente dell'associazione di riferimento, tramite mail al seguente indirizzo [trailrunning@ascsport.it](mailto:trailrunning@ascsport.it)**