



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

COMITATO REGIONALE LAZIO

Corso di Formazione per Allenatori Regionali CO

Premessa: il Comitato Regionale organizza un Corso di formazione regionale per Allenatori CO. Il Corso è propedeutico all'esame, di cui in separata comunicazione, e da solo non costituisce requisito sufficiente per conseguire il titolo di Allenatore CO.

Date di Svolgimento:

5 -6 dicembre 2015

16-17 gennaio 2016

12 marzo 2016

Esami:

13 marzo 2016

Sede: Roma (teoria: sala 2 palazzo Viale Tiziano 70; pratica: a seconda del programma)

Requisiti

Per accedere al corso ed all' esame per il conseguimento del ruolo di allenatore regionale CO è necessario:

- aver superato il 18° anno di età
- essere in regola con la tessera FISO
- possedere una buona e sana costituzione fisica comprovata da certificato medico.
- essere inquadrato nel ruolo di istruttore CO dal almeno 2 anni
- essere inquadrato nel ruolo di tracciatore CO
- essere stato classificato in almeno 20 gare CO (di cui 5 di livello nazionale o internazionale), in categorie agonistiche, disputate tra quelle inserite nel calendario FISO o I.O.F.

Il corso verrà coordinato dal Maestro e Allenatore Massimo Bianchi.

Nel corso verranno trattati i seguenti argomenti:

- compiti e responsabilità di un allenatore regionale CO
- caratteristiche tecniche, fisiologiche e psicologiche della CO
- principi di teoria dell'allenamento
- capacità tecniche allenabili nella corsa orientamento
- esercizi per lo sviluppo della tecnica agonistica CO
- programmazione dell'allenamento tecnico CO
- programmazione dell'allenamento atletico CO
- programmazione dell'allenamento mentale CO
- tecniche agonistiche e tattica nella CO
- organizzazione di un corso di perfezionamento CO.
- valutazione delle capacità dell'orientista CO.
- aspetti infortunistici nell'orientamento.
- l'alimentazione nell'attività sportiva intensiva
- doping e salute

Quota di iscrizione

120 euro da versare sul **c.c del CR Fiso Lazio IBAN IT4710100503385000000014944 - causale "corso allenatori + nome partecipante"** entro il **25 novembre 2015**. La quota comprende il materiale didattico, i supporti tecnici



Comitato Regionale F.I.S.O. Lazio

**Presidente: Roberto MORETTI – Vice-Presidente: Pierangelo BELLOTTI – Segretario: Gianfranco DE VITO
via Renato Cesarini, 69 – 00142 Roma – tel: +39 347 8432769 – fax: +39 06 83390910 – email: Lazio@fiso.it**



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT ORIENTAMENTO

COMITATO REGIONALE LAZIO

ed audiovisivi, la partecipazione alle esercitazioni pratiche. La quota non comprende vitto e alloggio e gli spostamenti dai locali dove si terrà la teoria al terreno della pratica e viceversa.

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno pervenire, tramite modulo di iscrizione disponibile in separata comunicazione, **entro e non oltre 25 novembre 2015** al Comitato Regionale FISO Lazio all'indirizzo email lazio@fiso.it complete di:

- nome, cognome e data di nascita;
- società di appartenenza, numero di tessera FISO ed anno di primo tesseramento in FISO;
- elenco di 20 gare cui si è preso parte (incluse 5 a livello nazionale o internazionale);
- e-mail e numero di telefono;
- copia del documento attestante l'avvenuto versamento della quota di iscrizione.

Il corso verrà attivato con un numero minimo di 12 partecipanti.

NB L'iscrizione è ritenuta valida solo se accompagnata da copia della ricevuta di pagamento del conto corrente

L'elenco degli ammessi al corso verrà pubblicato sul sito del Comitato Regionale www.fisolazio.it (in caso di non ammissione al corso o di non effettuazione del corso il Comitato Regionale provvederà alla restituzione della quota anticipata).

La parte di pratica si svolgerà anche in caso di situazione meteo avversa: sarà pertanto cura dei partecipanti al corso dotarsi di idoneo abbigliamento.

Informazioni

Le informazioni potranno essere richieste al Responsabile Formazione FISO Lazio all'indirizzo manuelamanganelli@gmail.com al numero di telefono 3395338112 (Manuela Manganelli).

Materiali a cura del partecipante: pennarello indelebile, cerchiografo, abbigliamento da campagna o da orienteering (per l'uscita sul terreno), eventuale computer portatile con installati Office o simile, eventualmente OCAD 8/9/10.

Il titolo di Allenatore Regionale potrà essere ottenuto solo a seguito del superamento dell'esame e di un tirocinio. Per informazioni su tirocinio ed esami consultare il Regolamento Quadri Tecnici presente sul sito della FISO.

il Responsabile Formazione
Manuela Manganelli

il Presidente
Roberto Moretti



Comitato Regionale F.I.S.O. Lazio

Presidente: Roberto MORETTI – Vice-Presidente: Pierangelo BELLOTTI – Segretario: Gianfranco DE VITO
via Renato Cesarini, 69 – 00142 Roma – tel: +39 347 8432769 – fax: +39 06 83390910 – email: Lazio@fiso.it