



# Scuola Tecnici Federali

Discipline nordiche

Aggiornamento allenatori fondo di II e III livello

Valdidentro 28 settembre 2021



Comune di Valdidentro

Località: Sala centro fondo Pista Viola, Via atleti azzurri d'Italia, Valdidentro

Data: martedì 28 settembre

Il corso di aggiornamento si svilupperà su 8 h secondo il seguente programma:

8.00 - 8.30	Accrediti	
8.30 - 9.00	Presentazione attività STF e regolamenti	Rivero
9.00 - 10.30	Programmazione della forza nel periodo speciale ed agonistico	Perri
10.45 - 12.00	Test di valutazione funzionale e risvolti sull'allenamento	Perri
12.00 - 13.30	Pausa pranzo	
13.30 - 16.00	SALT: aspetti psicologici nello sviluppo a lungo termine dell'atleta	Toscano
16.00 - 17.30	SALT: obiettivi tecnici e metodologici	Rivero
17.30 - 18.00	Verifica delle competenze acquisite	Rivero

Relatori:

**Paolo Rivero** Responsabile Tecnico STF e COSCUMA, Coordinatore settore giovanile

**Enrico Perri** Ph.D dipartimento scienze biomediche per la salute UniMi, preparatore atletico squadre sci di fondo

**Manuel Toscano** Dott. in psicologia del lavoro e del benessere nelle organizzazioni, specializzato in Psicologia dello sport, referente area psicologica squadre nazionali sci di fondo FISI.

La partecipazione al corso riconoscerà l'aggiornamento triennale (30 CFF) del titolo di allenatore di sci di fondo di II e III livello.