

## PROGRAMMA CORSO SLITTINO 3-4-5 LUGLIO 2026



03.07.2026            09:00-11:00            Böhmer Matthias  
**Selezione** per accedere al corso formazione allenatori di 1° livello

### **Corso formazione 1° livello + aggiornamento 2° livello**

**03.07.2026**            13.00-17:00            Gamper Hannes  
Primo soccorso

- assistenza a persone incoscienti
- posizione laterale di sicurezza
- rianimazione cardiopolmonare (RCP) inclusi il massaggio cardiaco e, talvolta, l'uso di un defibrilatore
- trattamento delle ferite
- applicazione di bendaggi e fasciature
- gestione di emorragie gravi, fratture ossee, ustioni, stato di shock (shock circolatorio)

**04.07.2026**            09:00-09:30            Böhmer Matthias  
Profilo delle competenze richieste per lo slittino

**04.07.2026**            09:30-10:30            Böhmer Matthias  
“The Art of coaching”

**04.07.2026**            10:30-12:30            Semmler Nico  
“La sicurezza determina le prestazioni” / “Perché il cervello frena le prestazioni e come un allenamento mirato possa liberare il potenziale” – 1a parte

**04.07.2026**            13:45-15:30            Semmler Nico  
“La sicurezza determina le prestazioni” / “Perché il cervello frena le prestazioni e come un allenamento mirato possa liberare il potenziale” – 2a parte

**04.07.2026**            15:30-18:00            Restle Tim  
“Le cellule percepiscono i segnali” / Periodizzazione e gestione dell'allenamento – 1a parte

**05.07.2026**      09:00-09:30  
Riassunto 1a giornata

Böhmer Matthias

**05.07.2026**      09:30-11:30

Restle Tim

“Le cellule percepiscono i segnali” / Periodizzazione e gestione dell'allenamento – 2a parte

**05.07.2026**      13:00-15:00

Böhmer Matthias

La differenza tra stretching e mobilità e la loro influenza sulla partenza con lo slittino

L'alimentazione nello sport agonistico

**05.07.2026**      a partire dalle ore 15:30

Esame corso 1°livello