



Settore Istruzione Tecnica

Corso di Formazione ISTRUTTORI FITRI - ONLINE

LINEE GUIDA

FITRI

2023

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE FITRI

INFORMAZIONI

MODALITA' DI SVOLGIMENTO: modalità Online (piattaforma Zoom)

REFERENTE ORGANIZZATIVO: Settore Istruzione Tecnica FITRI
settoreistruzioneetecnica@fitri.it

SUPPORTO TECNICO/PIATTAFORMA: help@formazionefitri.it

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il MANUALE <http://www.formazionefitri.it/manuali.html>

ASPETTI ORGANIZZATIVI:

Il Corso di Formazione Istruttori si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal SIT. Le lezioni sono tenute da docenti riconosciuti dal SIT e/o dalla Scuola dello Sport, Sport e Salute. Il giorno prima dell'inizio della prima giornata del corso, viene inviata ai partecipanti un'e-mail contenente il link per accedere al corso (piattaforma Zoom) che deve essere preventivamente scaricata dal partecipante. Per qualsiasi dubbio e/o necessità di assistenza è possibile scrivere al supporto tecnico: help@formazionefitri.it

REQUISITI PER L'AMMISSIONE:

1. Possedere la qualifica di Allievo Istruttore FITRI; per favorire la partecipazione in questa particolare fase, non si applica alcuna limitazione temporale rispetto al conseguimento della qualifica di Allievo Istruttore (es.: può partecipare al Corso Istruttori FITRI anche l'aspirante tecnico che ha superato l'esame online di Allievo Istruttore fino al giorno precedente la chiusura delle iscrizioni).

2. Versare la quota di euro 300,00;

3. Accedono al corso, senza la necessità di conseguire la qualifica di Allievo Istruttore (corso online) i Laureati in Scienze Motorie e/o Diplomi I.S.E.F seguendo prima la procedura al seguente link: <https://www.fitri.it/it/settori/s-i-t/corso-allievo-istruttore.html> che prevede l'invio del certificato di laurea e/o autodichiarazione sostitutiva.

Verificata tutta la documentazione richiesta, il settore invierà a mezzo mail le credenziali di accesso all'Area Riservata (<https://tesseramento.fitri.it/>) per procedere con il tesseramento annuale.

Ricordiamo che si potrà accedere alla piattaforma www.formazionefitri.it per l'iscrizione al corso ONLINE solo dopo aver effettuato il tesseramento di tecnico 2023.

MODALITÀ E QUOTA D'ISCRIZIONE:

l'iscrizione dovrà essere effettuata esclusivamente Online sulla piattaforma <http://www.formazionefitri.it/>

La quota d' iscrizione al corso di formazione è di euro **300,00**.

Il pagamento potrà essere effettuato in modalità telematica con carta di credito. Con questa tipologia semplificata di pagamento i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo, oppure, mediante bonifico bancario da intestare a:

Federazione Italiana Triathlon
Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

IBAN IT17M050340324000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione corso Istruttore FITRI primo livello ONLINE 2023

N.B. Come da delibera N. 37 del 23/06/2022 ricordiamo che per incentivare le attività di promozione ed aumentare il numero dei tecnici **donna** in Italia, su proposta della Commissione Donne, la Federazione ha concesso la riduzione della quota d'iscrizione al corso del 50% (scontistica già applicata nella procedura d'iscrizione online).

Inoltre, per favorire lo sviluppo delle competenze, la FITRI ha introdotto la riduzione del costo del corso del 50 % per gli **atleti maggiorenni d'interesse nazionale** (convocati in nazionale fino alla categoria Under 23). Per accedere alla scontistica è necessario inviare formale richiesta all'indirizzo settoeistruzioneetecnica@fitri.it che valuterà il possesso dei requisiti. Si ricorda che l'accesso al corso sarà comunque consentito solo agli atleti già in possesso della qualifica di allievo istruttore.

Il pagamento potrà essere effettuato in modalità telematica con carta di credito. Con questa tipologia semplificata di pagamento i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo, oppure, mediante bonifico bancario da intestare a:

Federazione Italiana Triathlon
Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

IBAN IT17M050340324000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione corso Istruttore FITRI primo livello ONLINE 2023

N.B: ricordiamo che, per i **Docenti di ruolo** è previsto l'utilizzo della **CARTA DEL DOCENTE**, previo invio domanda a mezzo e-mail al settoeistruzioneetecnica@fitri.it

DIPLOMA DI QUALIFICA:

Ai corsisti partecipanti che superano l'esame finale, è rilasciato dal sistema il Diploma di qualifica Istruttore FITRI. E' cura del tecnico partecipante conservare tale documentazione essendo l'unica comprovante la partecipazione e il superamento dell'esame del Corso Istruttori Fitri.

MODALITA' DI FREQUENZA E MONTE ORE:

Il corso on-line ha una durata di 32 ore. È consentito il 10% (4 ore) di assenze dal totale delle ore del corso superato il quale non si potrà accedere all'esame finale. Le lezioni del corso saranno registrate e visualizzabili, insieme al materiale presentato alle lezioni, per un anno dal termine del corso. **Le registrazioni possono essere utilizzate anche per certificare la presenza nel caso, per validi e giustificati motivi, non si sia potuto partecipare ad una o più lezioni, deve in ogni caso garantita la presenza alle dirette per il 70% delle ore di lezione.**

IL CORSO SI STRUTTURA NEI SEGUENTI MODULI:

Lunedì 25/09/2023	18:00-20:00	2
Lunedì 25/09/2023	20:00-22:00	2
Mercoledì 27/09/2023	18:00-20:00	2
Mercoledì 27/09/2023	20:00-21:00	2
Venerdì 29/09/2023	18:00-20:00	2
Venerdì 29/09/2023	20:00-22:00	2
Lunedì 02/10/2023	18:00-20:00	2
Lunedì 02/10/2023	20:00-22:00	2
Mercoledì 04/10/2023	18:00-20:00	2
Mercoledì 04/10/2023	20:00-22:00	2
Lunedì 09/10/2023	18:00-20:00	2
Lunedì 09/10/2023	20:00-22:00	2
Sabato 14/10/2023	09:00-11:00	2
Sabato 14/10/2023	11:00-13:00	2
Domenica 15/10/2023	09:00-11:00	2
Domenica 15/10/2023	11:00-13:00	2

Si precisa che il corso potrebbe subire variazioni di date e/o di orari a seguito del verificarsi di eventi non prevedibili.

OBIETTIVO DEL CORSO:

Il corso Istruttore ha lo scopo di far acquisire al tecnico elementi di base riguardanti i principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento. Sono impartite, inoltre, nozioni di base sulle discipline componenti il Triathlon evidenziandone le caratteristiche distintive rispetto ai singoli sport da cui sono state mutate. L'istruttore deve essere in grado di conoscere la teoria generale dei processi e delle modalità dell'allenamento sportivo e possedere competenze di base per l'allenamento di atleti principianti.

ESAME FINALE:

L'esame finale è previsto in modalità ONLINE sabato 28 ottobre 2023 dalle ore 10.00 alle ore 11.00.

L'esame consiste in una prova scritta predisposta dal SIT composta da cinquanta (50) domande a risposta multipla da completare in un'ora di tempo.

La qualifica di Istruttore federale è rilasciata a coloro che rispondono correttamente ad almeno l'80% delle domande. I partecipanti che non sono ammessi all'esame per difetto di monte ore non superano l'esame o che risultano assenti all'esame, possono presentarsi in una sessione di esame successiva, entro e non oltre 12 mesi dal termine del corso, pagando la tassa d'esame di 40,00 euro.

ATTIVAZIONE E SCADENZA ISCRIZIONI:

E' possibile iscriversi al corso sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire da **lunedì 24 luglio alle ore 10:00.**

Termine iscrizioni venerdì 8 settembre 2023 alle ore 23.00 e/o **al raggiungimento del numero massimo di 100 iscritti.**

il corso verrà attivato al raggiungimento minimo di 20 aspiranti Istruttori FITRI.

Qualora non venga raggiunto il quorum necessario la quota versata verrà rimborsata.

Per le info di supporto tecnico è attiva l'E-mail: help@formazionefitri.it

PRESENZE:

L'accesso all'esame finale è consentito a tutti i partecipanti che non abbiano accumulato più di 4 ore di assenza.

CREDITI FORMATIVI:

La partecipazione al Corso Istruttori permette di acquisire 6 crediti formativi utili ai fini dell'aggiornamento annuale.

Corso di Formazione per Istruttore Triathlon

25 settembre - 15 ottobre 2023

Modalità on-line Piattaforma ZOOM FITRI

PROGRAMMA

Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Lunedì 25 settembre	18:00-20:00	2	Metodologia (Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo prima parte)	<i>Prof. Maria Francesca Piacentini</i>
Lunedì 25 settembre	20:00-22:00	2	Metodologia (Sviluppo motorio e capacità coordinative prima parte)	<i>Dott. Fabio Vedana</i>
Mercoledì 27 settembre	18:00-20:00	2	Metodologia (Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo seconda parte)	<i>Prof. Maria Francesca Piacentini</i>
Mercoledì 27 settembre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon prima parte- Ciclismo	<i>Dott. Fabio Vedana</i>
Venerdì 29 settembre	18:00-20:00	2	Metodologia (Competenze pedagogiche del tecnico prima parte)	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Venerdì 29 settembre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon seconda parte- Ciclismo	<i>Dott. Luca Festa</i>
Lunedì 2 ottobre	18:00-20:00	2	Metodologia (Competenze pedagogiche del tecnico seconda parte)	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Lunedì 2 ottobre	20:00-22:00	2	Metodologia (Sviluppo motorio e capacità coordinative seconda parte)	<i>Dott. Mattia Toffolutti</i>
Mercoledì 4 ottobre	18:00-20:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Programmazione dell'allenamento parte prima)	<i>Dott. David Morelli</i>
Mercoledì 4 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Programmazione dell'allenamento parte seconda)	<i>Dott. David Morelli</i>
Lunedì 9 ottobre	18:00-20:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon - Transizioni	<i>Dott. Luca Festa</i>
Lunedì 9 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon - Paratriathlon	<i>Prof. Mario Poletti</i>
Sabato 14 ottobre	9:00-11:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon - corsa prima parte	<i>Dott. Mattia Toffolutti</i>
Sabato 14 ottobre	11:00-13:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon - corsa seconda parte	<i>Dott. Mattia Toffolutti</i>
Domenica 15 ottobre	09:00-11:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon prima parte- Nuoto	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Domenica 15 ottobre	11:00-13:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon seconda parte- Nuoto	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Sabato 28 ottobre	10:00-11:00	1	Sessione di Valutazione Finale	<i>FITRI</i>

Si precisa che il corso potrebbe subire variazioni di date e/o di orari a seguito del verificarsi di eventi non prevedibili.

DOCENTI:

Maria Francesca Piacentini	Professore Associato presso l'Università degli Studi di Roma "Foro Italico", Dottorato di Ricerca in Fisiologia dello sport presso la Vrije Universiteit Brussel (B) e Master dalla University of California Berkeley (USA). Membro del Comitato Scientifico dello European College of Sports Science, docente Scuola dello Sport
Fabio Vedana	Laureato in Sport Performance all'Università di Dijon (F). Coach di sport di endurance (triathlon, cycling e ultracycling). Già allenatore della nazionale italiana e svizzera di triathlon. Head Coach 7MP High Performance Squad
Luca Bianchini	Osteopata, preparatore fisico e allenatore di sport di endurance, docente FITRI e Scuola dello Sport
Luca Festa	Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica Ph.D in Neuroscienze. Assistente professore in Metodologia dello Sport presso Università di Verona. Docente per il corso di perfezionamento in Esercizio fisico per il diabete Allenatore Team Novo Nordisk Pro Cycling dal 2017 al 2021. Allenatore di primo livello triathlon Fitri Autore di diverse pubblicazioni scientifiche su tematiche inerenti all'allenamento sportivo
Mattia Toffolutti	Docente nazionale Fitri, laureato in Scienze motorie presso l'Università di Verona, allenatore di secondo livello Fitri. Tecnico FIPE. Già Coordinatore SAS e Tecnico delle squadre nazionali Under 23 per il triathlon e preparatore atletico di calcio nella massima serie per Cagliari Calcio (2011-2013) e Cesena Calcio (2010-2011)
David Morelli	Laurea in Scienze delle Attività Motorie - Docente Fitri - Allenatore secondo livello Fitri Preparatore atletico ciclismo e calcio (Carpi Calcio 2020-2021 e 2021-2022, Grosseto Calcio 2010/2011, Modena FC 2006-2010, Reggina Calcio 2007-2008, Parma AC 2005-2006) - Consulente alla preparazione atletica valutazione cardiopolmonare staff vo2max team Parma AC, Fiorentina calcio, Palermo calcio, Spezia calcio, Reggiana calcio, Monaco FC, Marsiglia FC, Udinese calcio stagioni 1999-2005. Preparatore atletico ciclismo ciclista Perez Cuapio vincitore di 3 tappe al giro e maglia verde giro 2002-2003 Mercatone Uno Panaria Presenze in Nazionale di triathlon (Mondiali di lungo Nizza 1997, Europei Funchal Portogallo 1999 Olimpico, Europei Stein Olanda 2000 Olimpico)
Mario Poletti	Responsabile Tecnico Nazionale Paratriathlon. Insegnante di Educazione Fisica. Brevetti tecnici in diverse discipline sportive FIDAL, FIGC, FIR, FIFD, Istruttore CAS-CONI. Docente Corso Master "Eziologia e fenomenologia delle disabilità fisiche" (Università di Bergamo 2011). Già Tecnico Nazionale FICS (Federazione Italiana Ciechi Sportivi) fino al 1990; Tecnico Nazionale FIDS (Federazione Italiana Sport Disabili) dal 1992 al 2003. Referente Tecnico Nazionale del Comitato Italiano Paralimpico (Dip. 3 Atl. Leggera) dal 2004 al 2007. Responsabile Nazionale FISPE (Fed. Ital. Sport Paralimpici e Sperimentali) dal 2008 al 2016. Tecnico Nazionale e Referente Formazione e Ricerca della FISPE dal 2017. Allenatore di diversi atleti medagliati alle Paralimpiadi e primatisti mondiali. Partecipazione a 9 Paralimpiadi (da Barcellona '92 a Tokyo 2020). Palma di bronzo, d'argento e d'oro al merito tecnico del CONI

CONTENUTI:

- 1. Metodologia (Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo)**
 - Fattori della prestazione sportiva
 - Basi anatomiche e fisiologiche del movimento (cenni su apparati e organi)
 - Classificazione delle attività motorie
 - Carico interno e carico esterno
 - Principi fondamentali dell'allenamento
- 2. Metodologia (Sviluppo motorio e capacità coordinative)**
 - Sistema capacità motorie (capacità condizionali e capacità coordinative)
 - Schemi motori di base, abilità motorie, tecnica sportiva
 - Fasi sensibili
- 3. Metodologia (Competenze pedagogiche del tecnico)**
 - Competenze didattiche del tecnico sportivo (compiti e responsabilità)
 - Principi generali sulla metodologia dell'insegnamento
 - Obiettivi dell'insegnamento
 - Apprendimento e presupposti cognitivi (fasi dell'apprendimento)
 - Osservazione e valutazione nell'insegnamento
 - Comunicazione (significato comunicazione, tecniche di comunicazione, uso didattico della comunicazione)
- 4. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Programmazione dell'allenamento)**
 - Il modello prestativo nelle diverse distanze del triathlon
 - Concetti base sulla periodizzazione, pianificazione e programmazione dell'allenamento (macro cicli, mesocicli, micro cicli e unità di allenamento)
 - Costruzione dell'unità di allenamento (riscaldamento, corpo centrale, defaticamento)
 - Software per la costruzione degli allenamenti
 - Eterocronismi e Concetto di recupero
- 5. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Nuoto)**
 - Caratteristiche della frazione di nuoto nel triathlon
 - Stili natatori con particolare riferimento al crawl
 - Insegnamento della tecnica di nuoto
 - Classificazione delle andature nell'allenamento di nuoto FIN
 - Allenamento del nuoto nel triathlon
- 6. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Ciclismo)**
 - Educazione stradale
 - Caratteristiche della frazione ciclistica nel triathlon
 - Abilità coordinative e tecniche nel ciclismo
 - Classificazione delle andature nell'allenamento del ciclismo
 - Allenamento del ciclismo nel triathlon
- 7. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Corsa)**
 - Caratteristiche della frazione di corsa nel triathlon
 - Tecnica di corsa
 - Insegnamento della tecnica di corsa
 - Classificazione delle andature nell'allenamento della corsa
 - Allenamento della corsa nel triathlon
- 8. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Transizioni)**
 - Caratteristiche tecniche delle transizioni (regolamenti)
 - Aspetti fisiologici delle transizioni
 - Aspetti tecnici e allenamento della T1 (Nuoto-Ciclismo)
 - Aspetti tecnici e allenamento della T2 (Ciclismo-Corsa)
- 9. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Paratriathlon)**
 - Caratteristiche generali del paratriathlon (regolamenti)
 - Cenni sugli aspetti fisiologici dell'allenamento nel paratriathlon
 - Aspetti tecnici e allenamento della T1 (Nuoto-Ciclismo)
 - Aspetti tecnici e allenamento della T2 (Ciclismo-Corsa)