



**Corso di formazione per**  
**ISTRUTTORI 2° LIVELLO**

**BERGAMO**  
**23-24 ottobre 2010**  
**20-21 novembre 2010**

**Il Settore Istruzione Tecnica della Federazione Italiana Triathlon in collaborazione con il Comitato Regionale della Lombardia organizza un corso di formazione per Istruttori – Fitri.**

**Bergamo, 23-24 ottobre 2010 / 20-21 novembre 2010**

**Obiettivi:**

L'obiettivo del Corso è quello di fornire le indicazioni necessarie alla formazione della figura dell'Istruttore il quale si rivolge ai giovanissimi che si affacciano per la prima volta nel nostro sport. Oltre a tali informazioni l'istruttore deve dimostrare di conoscere il "Progetto giovani", il Regolamento Tecnico F.I.Tri ed i relativi mezzi e metodi di sviluppo più indicati per le fasce di età prese in esame, al fine di migliorarne le capacità psicomotorie. Per questo motivo le informazioni e la cultura di carattere generale riguardo ai principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento sono di fondamentale importanza nella formazione degli istruttori, i quali dovranno comprendere l'importanza e la propedeuticità del loro lavoro con i giovanissimi in funzione di una programmazione a lungo termine caratteristica dell'avviamento allo sport.

**Requisiti necessari per il corso:**

Aver compiuto 18 anni (alla data di svolgimento del corso).  
Essere in possesso del titolo di studio minimo di licenza media inferiore.  
Aver conseguito la qualifica di Allievo Istruttore FITri.  
Aver pagato la tassa d'iscrizione 200€.

**Quota di partecipazione:**

La tassa d'iscrizione al corso di formazione è di 200.00euro da effettuarsi mediante bonifico bancario intestato a : Federazione Italiana Triathlon c/c 000000010131 Banca Nazionale del Lavoro agenzia CONI 6309 ABI 01005 CAB 03309 BIC BNLIITRR codice IBAN IT60Z0100503309000000010131.

Le spese di viaggio, vitto ed eventuale alloggio sono a carico dei partecipanti.

**Materiale didattico:**

La quota di partecipazione è comprensiva del materiale didattico che verrà consegnato ad inizio lavori. Al termine dei lavori è prevista una sessione d'esame e con il superamento della prova d'esame verrà conseguito il titolo di **ISTRUTTORE**.

**Modalità di iscrizione:**

L'iscrizione dovrà pervenire via e-mail al [settoreistruzionetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzionetecnica@fitri.it) o via fax al n.06/36856744, insieme alla scheda di partecipazione, entro e non oltre il 1° ottobre 2010.

**Informativa per il trattamento dei dati personali Legge 196/2003 Art.13:**

si informa che i dati forniti all'atto del Tesseramento sono stati raccolti all'interno della mailing list della scrivente struttura. Tali dati verranno trattati esclusivamente per lo svolgimento delle attività istituzionali. Qualora non desideriate ricevere in futuro comunicazioni dalla scrivente potete inviare e-mail al [settoreistruzionetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzionetecnica@fitri.it) con oggetto cancellazione dalla mailing list.

**Luogo di svolgimento del corso:**

Il corso di formazione si svolgerà in due weekend:  
- **Bergamo il 23-24 ottobre/20-21 novembre 2010** presso la sede del Coni Provinciale Bergamo, via Monte Gleno n.21 – 24126 Bergamo.



L'esame finale si terrà a Bergamo il giorno 09 gennaio 2011 dalle ore 11.00 alle ore 12.00 presso la sede del Coni Provinciale di Bergamo, via Monte Gleno n.21 – 24126 Bergamo.

**Alberghi:**

**Central Hostel** Via Ghislanzoni, 30 - tel.035 211359 - prezzi a partire da 35 Euro

**San Giorgio** - Cat. 2 stelle Via San Giorgio 10 tel. 035 212043 fax 035 310072

e-mail: [info@sangiorgioalbergo.it](mailto:info@sangiorgioalbergo.it) - prezzo singola: 65 prezzo doppia: 80

**AB Residence Antico Borgo** - CAT. 3 stelle - Via Borgo Palazzo 27 tel. 035 249550 fax 035249206 - prezzo doppia: 80 - 160

Inoltre l'associazione Bergamo Bed & Breakfast comunica che i soci facenti parte della associazione hanno disponibilità di camere singole e doppie, con bagno, per il periodo richiesto. Le tariffe sono di 50 euro per la camera singola , colazione compresa e 70 euro per la camera doppia, colazione compresa. Contatti su [info@bedbreakfastbergamo.it](mailto:info@bedbreakfastbergamo.it)

**Referenti:**

Luigi Pericoli – *Presidente del Comitato Regionale Lombardia*

Tel: 339.6139231

e-mail: [crltri@libero.it](mailto:crltri@libero.it)

Alberto Vitali

Tel: +39.335.5868608

e-mail: [alberto@vitali.bg.it](mailto:alberto@vitali.bg.it)

---

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon  
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA  
Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma  
Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744  
Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)



**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI**

Bergamo, 23-24 ottobre 2010 / 20-21 novembre 2010

**PROGRAMMA**

**Sabato 23 ottobre**

<b>9.00-9.15</b>	Registrazione dei corsisti			
<b>9.15-9.30</b>	Apertura Corso	15'	Saluto Autorità Presentazione Corso	<i>Luigi Pericoli</i> Presidente del Comitato Regionale Lombardia - FITri
<b>9.30-11.30</b>	Psicologia	2h	Lo sviluppo psicologico nell'infanzia e nell'adolescenza: caratteristiche generali, lo sviluppo della personalità, la formazione dell'autostima, l'apprendimento Le motivazioni al movimento e allo sport: caratteristiche generali Il ruolo del gioco Abbandono precoce Relazione istruttore-allievo	<u>Docente CONI</u>
<b>11.30-13.30</b>	Medicina dello Sport	2h	Traumatologia dell'apparato locomotore (lesioni acute e da sovraccarico funzionale) Gli incidenti da calore Le ipotermie Nozioni di pronto soccorso	<u>Docente CONI</u>
<b>14.30-18.30</b>	Principi di metodologia dell'allenamento	4h	Unità basiche del movimento: {schemi motori di base e schemi posturali Il sistema delle Capacità Motorie: {capacità coordinative (generali e speciali), capacità condizionali, mobilità articolare, rapporti tra le capacità motorie Formazione delle Abilità Motorie Principi del carico fisico La Supercompensazione La Multilateralità e la Polivalenza	<u>Docente CONI</u>

**Domenica 24 ottobre**

<b>9.00-13.00</b>	Fisiologia dell'età evolutiva	4h	Apparato Locomotore: sistema scheletrico, apparato muscolare, la contrazione muscolare I meccanismi di produzione d'energia Apparato cardio-circolatorio Apparato respiratorio Sistema nervoso Apparato endocrino (cenni) Sviluppo organico in età evolutiva	<u>Docente CONI</u>
<b>14.00-18.00</b>	Tecnica e didattica del ciclismo	4h	Classificazione dei mezzi allenanti - aspetti generali Ciclismo nel triathlon giovanile - obiettivi, didattica, mezzi, metodologia Cenni sull'organizzazione dell'allenamento Caratteristiche della frazione di ciclismo nel	<u>Simone Biava</u>

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma

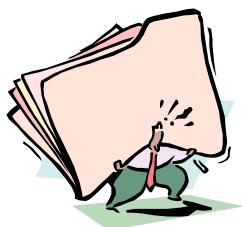
Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)

			triathlon - distanze di gara, peculiarità regolamentari (es. modalità di start), cenni sugli aspetti tecnico - tattici	
<b>Sabato 20 novembre</b>				
9.00-11.00	Metodologia dell'insegnamento	2h	L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive Metodi e stili di insegnamento La tecnica: feed-back e correzione degli errori L'organizzazione di una seduta di allenamento	<u>Docente Coni</u>
11.00-13.00	Tecnica e didattica del nuoto	2h	I mezzi allenanti: classificazione - aspetti generali Aspetti didattici relativi all'analisi degli stili di nuoto (particolare riferimento al crawl) Le esercitazioni tecniche: classificazione, corretta progressione didattica, obiettivi in relazione all'età, finalità Cenni di principi di biomeccanica	<u>Leonardo Beggio</u>
14.00-16.00	Tecnica e didattica del nuoto	2h	Nuoto nel triathlon giovanile - obiettivi, didattica, mezzi, metodologia Cenni sull'organizzazione dell'allenamento Codici di comunicazione (Fin) Caratteristiche della frazione di nuoto nel triathlon - distanze di gara, peculiarità regolamentari (es. modalità di start), cenni sugli aspetti tecnico - tattici	<u>Leonardo Beggio</u>
16.00-20.00	Tecnica e didattica della corsa	4h	I mezzi allenanti: classificazione - aspetti generali Le esercitazioni tecniche: classificazione, corretta progressione didattica, obiettivi in relazione all'età, finalità Cenni di principi di biomeccanica Corsa nel triathlon giovanile - obiettivi, didattica, mezzi, metodologia Cenni sull'organizzazione dell'allenamento Caratteristiche della frazione di corsa nel triathlon - distanze di gara, peculiarità regolamentari (es. modalità di start), cenni sugli aspetti tecnico - tattici	<u>Mario Miglio</u>
<b>Domenica 21 novembre</b>				
9.00-13.00	Tecnica e didattica delle transizioni	4h	Caratteristiche generali e regolamentari Aspetti tecnici di base della T1 e della T2 Aspetti didattici Proposte in ambito giovanile	<u>Costantino Bertucelli</u>
14.00-17.30	Organizzazione dell'allenamento giovanile	3h30'	Obiettivi dell'allenamento nel triathlon giovanile Pianificazione dell'allenamento giovanile Organizzazione di micro cicli d'allenamento	<u>Costantino Bertucelli</u>
17.30-18.00	Project work		Descrizione della prova d'esame	<u>Costantino Bertucelli</u>
<b>Domenica 9 gennaio 2011</b>				
09gen 11.00-12.00	Esame Finale			<u>Commissione Fitri</u>

**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI**

Bergamo, 23-24 ottobre 2010 / 20-21 novembre 2010



**SCHEDA DI PARTECIPAZIONE**

Cognome..... Nome.....  
Indirizzo completo.....  
Indirizzo email.....  
Recapiti telefonici.....  
Qualifica .....

La presente scheda dovrà essere inviata all'indirizzo [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it) o al fax:  
06/36856744 entro e **non oltre il 1° ottobre 2010.**

Data.....

Firma del Partecipante

\_\_\_\_\_

***Legge sulla privacy:***

Ricevuta l'informativa sull'utilizzazione dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo numero 196 del 30 giugno 2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi istituzionali. Ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo n. 196/2003, recante disposizioni sul nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali" si informa che i dati da Lei forniti formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno trattati per finalità istituzionali e amministrative, quindi strettamente connesse e strumentali all'attività statutaria. Il trattamento dei dati avverrà mediante utilizzo di supporto telematico o cartaceo idonei a garantire la sicurezza e la riservatezza. In relazione ai predetti trattamenti Lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.lgs. n. 196/2003 (cancellazione, modifica, opposizione al trattamento).

---

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon  
**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)

## COME RAGGIUNGERCI :



### Aeroporti:

Molti voli nazionali e internazionali atterrano direttamente all'aeroporto di Bergamo Orio al Serio, che è abbastanza vicino alla città; l'autobus urbano 1 o 1C collega l'aeroporto alla stazione ferroviaria in Città Bassa (corse ogni 30 minuti; € 1,20). Per informazioni: [Azienda Trasporti Bergamo](#) (tel. 035 236026). In alternativa, il viaggio in taxi dall'aeroporto alla città costa circa € 15-20.

Dall'aeroporto di Milano Malpensa esistono vari mezzi di trasporto per arrivare a Bergamo:

- navette per la Stazione Centrale di Milano (Malpensa Bus Express, 02 33910749; STIE, 0331 519000; Caronte, 02 2407994; viaggio solo andata € 5,50)
- Malpensa Shuttle Air Pullman: [biglietteria on-line](#)
- treni (Malpensa Express) per Milano Stazione Nord (Piazzale Cadorna), da dove le altre stazioni ferroviarie (Centrale, Lambrate, Garibaldi) sono raggiungibili in Metropolitana.

L'aeroporto di Milano Linate è collegato alla Stazione Centrale con navette (Starfly, tel. 02 58587237, solo andata € 3,00).



### Dalla stazione ferroviaria

Bergamo è facilmente raggiungibile in treno. Ogni ora ci sono treni diretti in partenza da Milano - Stazione Centrale / Lambrate. Il viaggio dura circa un'ora. Partendo da Milano - Porta Garibaldi è possibile prendere i treni per Lecco e cambiare a Carnate-Usmate, dove attende una coincidenza. Per informazioni più precise sugli orari e sulle tratte si rimanda al sito di Trenitalia.



### In automobile

Autostrada A4 - Uscita Bergamo, al primo rondò 2<sup>a</sup> uscita direzione "Valle Brembana - Valle Seriana" sempre dritti lungo la circonvallazione dopo circa 3 Km subito dopo il campo di atletica e immediatamente prima del benzinai IP girare a destra: è via Gleno

### In autobus

Il Bus per via Gleno linea 7 parte dal centro.

Il biglietto (zona urbana) costa 1,00 € e dura 75 minuti dal momento dell'obliterazione. È inoltre disponibile un biglietto turistico dal costo di 5,00 € valido per 3 giorni (zona urbana + funicolari). I biglietti devono essere comprati, prima di salire sull'autobus, nelle edicole che si trovano nella stazione e nel resto della città. Per ulteriori informazioni è possibile consultare il sito della Azienda Trasporti Bergamo.

---

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

Curva Sud - Stadio Olimpico 00194 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)