



## CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE 3° LIVELLO PER ALLENATORI DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

Anno 2010

### BANDO DI AMMISSIONE

*Il presente Bando espone le caratteristiche fondamentali e le norme di ammissione al Corso Nazionale di Formazione per Allenatori della Federazione Italiana Triathlon organizzato dal Settore Istruzione Tecnica. Il corso consentirà ai partecipanti di acquisire il titolo di Allenatore.*

#### 1. Finalità

L'attività dell'allenatore si rivolge ai giovani dai 16 ai 23 anni. Partendo da informazioni a carattere generale riguardanti la biologia, la fisiologia dell'esercizio e dell'allenamento, e quelle psico-pedagogiche riguardanti lo sviluppo cognitivo e della personalità, l'allenatore dovrà arrivare alle applicazioni pratiche nell'ambito del Triathlon.

In questo modo sarà in grado di indirizzare correttamente i suoi interventi con i giovani aumentando gradualmente il livello di specializzazione. L'allenatore dovrà essere in grado di programmare e gestire le attività nel breve, medio e lungo periodo, dimostrando di possedere approfondite conoscenze di tecnica nelle tre discipline (nuoto – ciclismo - corsa).

#### 2. Destinatari

Il corso è indetto dalla F.I.Tri. ed organizzato in sede dal S.I.T. mediante Bando di Concorso.

Il corso per Allenatori, a carattere nazionale, avrà una durata minima di 60 ore durante le quali verranno svolte sia lezioni teoriche che esercitazioni pratiche.

I corsi si svolgeranno secondo i piani di studio e le modalità previsti dal S.I.T.

Le lezioni previste saranno tenute da docenti nazionali F.I.Tri e/o da docenti della Scuola dello Sport del C.O.N.I.

Il corso è riservato ad un numero massimo di 40 candidati.

E' consentito il 10% di assenze dal totale delle ore del corso, superato il quale, non si potrà accedere all'esame finale.

Il luogo di svolgimento del corso è a Roma presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", largo Giulio Onesti n.1- 00194.

Il periodo di svolgimento del corso di formazione è dal 29 Ottobre al 3 Novembre 2010.

Il programma del corso previsto sarà definito per tempo dal S.I.T. e pubblicato sul sito federale nonché comunicato ai Comitati Regionali che potranno effettuare la dovuta divulgazione e promozione su tutto il territorio.

Le domande di ammissione complete di Lettera di presentazione da parte della Società e di Curriculum Vitae del candidato ( allegati A e B ) dovranno pervenire presso la segreteria SIT, via fax allo 06.36856744 o via e-mail a [settoreistruzioneecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneecnica@fitri.it) **ENTRO E NON OLTRE IL 13 SETTEMBRE 2010**. Le domande che arriveranno oltre la data indicata non potranno essere valutate.

Eventuali ulteriori informazioni possono essere richieste scrivendo all'indirizzo di posta elettronica: [settoreistruzioneecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneecnica@fitri.it)

I requisiti minimi richiesti per partecipare alla selezione, ed alla successiva valutazione, sono i seguenti:

1. maggiore età
2. titolo di studio non inferiore alla scuola media superiore.
3. possesso della qualifica di Istruttore da almeno un anno solare (calcolata dalla data d'esame di conseguimento della qualifica)
4. aver pagato la tassa d'iscrizione di 350 €.
5. certificazione attestante l'aver svolto attività come tecnico presso una società sportiva affiliata alla F.I.Tri. per almeno una stagione agonistica.
6. essere inserito nei quadri tecnici come tecnico attivo (ovvero essere in regola con gli aggiornamenti annuali previsti dal regolamento SIT).
7. aver acquisito almeno 9 crediti formativi dopo la qualifica di Istruttore (vedi Titoli Valutabili Punti)

### 3. Luogo di svolgimento

Il luogo di svolgimento del corso è a Roma presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", largo Giulio Onesti n.1- 00194

Le lezioni frontali verranno tenute prevalentemente presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" – Aule della Scuola dello Sport - CONI Servizi S.p.A., Largo G. Onesti, 1 – 00197 Roma (zona Campi Sportivi dell'Acquacetosa).

### 4. Quota di partecipazione

La quota di partecipazione al corso è di euro 350.00 , comprensiva dei materiali didattici, da versare secondo le modalità che verranno comunicate al momento dell'accettazione.

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

### 5. Articolazione del corso

Il Corso è indetto dalla F.I.Tri. ed organizzato in sede dal S.I.T.

Il corso per allenatori è a carattere nazionale e avrà una durata minima di 60 ore di lavoro complessivo durante le quali verranno svolte lezioni frontali ed altri tipi di attività che prevedono tirocinio pratico, lavori di gruppo, lavori individuali, esercitazioni di studio e ricerca legate alla elaborazione di un Project Work finale ed il rimanente monte ore da svolgere nell'elaborazione del lavoro finale. La frequenza alle lezioni è obbligatoria: saranno permesse assenze motivate per non più del 10% delle ore totali. Il candidato ha la facoltà di frequentare un corso nazionale per allenatori organizzati negli anni successivi nel caso in cui il limite di assenze relative al numero totale delle ore venga superato. In ogni caso, coloro i quali non avranno frequentato il numero minimo di ore del corso non saranno ammessi all'esame finale e alla discussione del Project Work.

I nominativi dei vincitori saranno pubblicati sul sito federale nel *link SIT- Settore Istruzione Tecnica* in allegato al relativo programma del corso di formazione.

### 6. Corpo Docente

Il Corpo Docente sarà composto dai docenti Fitri, da Insegnanti della Scuola dello Sport, Professori di Università italiane, Esperti e Docenti italiani e stranieri, docenti di altre federazioni.

### 7. Aree di insegnamento

I principali contenuti di insegnamento del corso saranno:

- Teoria e metodologia dell'allenamento: evoluzione storica dell'allenamento di alto livello – nuovi concetti e problematiche; tendenze attuali della programmazione e periodizzazione
- Aspetti generali di fisiologia e bioenergetica
- Principi di alimentazione ed integrazione nello sport di endurance
- Aspetti generali di traumatologia
- Fisiologia dell'esercizio applicata alla valutazione funzionale
- Principi dello stato di fatica, overreaching e overtraining con esperienze applicate al triathlon

- Psicologia: concetto di coaching e sue applicazioni
- Organizzazione e gestione delle risorse
- Nuoto : Principi di teoria e metodologia del nuoto
- Nuoto: allenamento -proposte operative e rielaborazione del lavoro in vasca
- Ciclismo: Principi di teoria e metodologia del ciclismo
- Ciclismo: proposte operative e rielaborazione del lavoro tecnico
- Corsa: Principi di teoria e metodologia della corsa
- Corsa: proposte operative e rielaborazione del lavoro sul campo
- Transizioni: proposte operative
- Programmazione dell'allenamento: La periodizzazione
- Programmazione dell'allenamento: La programmazione annuale nella categoria Allievi e Juniores
- Programmazione dell'allenamento: La programmazione annuale nella categoria Under 23
- Project work

Il materiale didattico, curato dal SIT, sarà fornito ai corsisti sia in formato cartaceo (Manuale dell'Allenatore di Triathlon) che elettronico (Cd contenente gli aggiornamenti didattici)

## 8. Esame finale

Al termine del corso il candidato dovrà sostenere l'esame finale consistente in:

- Elaborazione di uno scritto ("tesina") relativo ad un argomento inerente le materie trattate con discussione finale.
- Presentazione in Power Point di un elaborato, su un tema inerente le materie trattate, indicato dai Coordinatori Didattici del S.I.T.

I partecipanti che non supereranno l'esame o che risultassero assenti (in sede di esame) potranno ripeterlo nel corso seguente pagando solo la tassa d'esame (40 €). Qualora non dovessero superare di nuovo l'esame dovranno ripetere il corso per intero pagando interamente la tassa d'iscrizione.

## 9. Criteri di selezione

Di seguito vengono riportati i criteri di selezione degli aspiranti a partecipare al Corso Nazionale di formazione per Allenatori. Un'apposita Commissione - Fitri provvederà all'esame delle candidature ed alla successiva selezione dei partecipanti al Corso.

## TITOLI VALUTABILI - PUNTI

### CREDITI FORMATIVI

1. Tirocinio certificato presso società di appartenenza	1 CF
2. Partecipazione ai convegni annuali previsti dal regolamento SIT	2 CF per ogni partecipazione
3. Partecipazione ad almeno un convegno-corso organizzato dalla Scuola dello Sport Centrale del CONI	3 CF per ogni partecipazione
4. Partecipazione a raduni CIR convalidati dal SIT e certificati dal responsabile territoriale CIR	2 CF per ogni partecipazione

A parità di punteggio fra i candidati verranno valutati i seguenti titoli:

### FORMAZIONE

1. Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF	10 punti
2. Altre lauree non riferite al mondo dello sport	5 punti
3. Specializzazioni accademiche in ambito sportivo	3 punti

### ATTIVITÀ DI TECNICO/ALLENATORE

1. Tecnico presso una società sportiva affiliata alla F.I.Tri. per almeno una stagione agonistica	5 punti
---	---------

### RUOLI RIVESTITI IN AMBITO SPORTIVO

1. Atleta di livello internazionale che abbia vestito la maglia azzurra	3 punti
2. Giudice nazionale	1 punto

### Allegato A

*Lettera di presentazione da parte della Società di appartenenza da presentare in o su carta intestata e firmata dal responsabile o utilizzando l'Allegato A.*

### Allegato B

*Curriculum Vitae del candidato.*



**CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DELLA  
FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON**

**Allegato A**

- Oggetto: **Lettera di presentazione della società**

Il sottoscritto, Presidente della società.....regolarmente affiliata con la Federazione Italiana Triathlon per l'anno in corso, dichiara che il/la sig. ....è inserito nell'organico societario in qualità di tecnico dall'anno..... .

*Si rilascia per gli usi consentiti dalla legge.*

Cordiali saluti.

In relazione a quanto da me, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (art. 76 D.P.R. 445/2000), prendo atto che la Federazione Italiana Triathlon, si riserva la possibilità di controllo e verifica in caso di sussistenza di ragionevoli dubbi sulla veridicità del loro contenuto.

Data,.....

Firma.....

**CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DELLA  
FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON**

**Allegato B**

**SCHEDA DESCRITTIVA DEL CURRRICULUM VITAE DI.....**

**SOCIETA' DI APPARTENENZA.....**

<b>REQUISITI MINIMI</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
Maggiore età (18 anni compiuti all'atto di iscrizione)		
Titolo di studio per l'accesso all'Università		
Cittadinanza di un paese dell'Unione Europea		
Possedere il titolo di Istruttore Fitri		
Attività in qualità di tecnico di una società di triathlon riconosciuta da almeno un anno		
<b>FORMAZIONE</b>		
Laurea in Scienze Motorie		
Diploma ISEF		
Altre lauree		
<b>ATTIVITÀ DI TECNICO/ALLENATORE</b>		
Allenatore di atleti elite, delle categorie Junior e Under 23 di interesse nazionale		
Allenatore di atleti vincitori di medaglie ai Campionati Italiani elite individuali e di categoria		
<b>RUOLI RIVESTITI IN AMBITO SPORTIVO</b>		
Atleta di livello internazionale che abbia vestito la maglia azzurra		
Giudice nazionale		
<b>CREDITI FORMATIVI</b>		
Tirocinio certificato presso società di appartenenza		
Partecipazione ai convegni annuali previsti dal regolamento SIT	n.	
Partecipazione ad almeno un convegno-corso organizzato dalla Scuola dello Sport CONI Centrale	n.	
Partecipazione a raduni CIR certificati dal responsabile territoriale CIR	n.	

In relazione a quanto da me, consapevole delle sanzioni penali previste in caso di dichiarazioni non veritiere e di falsità negli atti (art. 76 D.P.R. 445/2000), prendo atto che la Federazione Italiana Triathlon, si riserva la possibilità di controllo e verifica in caso di sussistenza di ragionevoli dubbi sulla veridicità del loro contenuto.

Data,.....

Firma.....