

## Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2016 – livello 1 CAGLIARI, 10/11 SETTEMBRE – 17/18 SETTEMBRE 2016

Palestra BLUE TRIBUNE (Stadio Amsicora) Via dei Salinieri n. 7, 09126 Cagliari

### PROGRAMMA

<b>SABATO 10 SETTEMBRE 2016</b>				
<b>08.30- 08.45</b>	<b>Apertura Corso</b>	15'	Accoglienza, registrazione dei partecipanti e consegna del materiale didattico	Segreteria CR FITRI
<b>08.45- 09.00</b>	<b>Saluto Autorità</b>	15'	Presentazione corso e introduzione generale al corso	Presidente CR FITRI <b>Cardia Rudy</b>
<b>09.00-11.00</b>	<b>Didattica e Comunicazione</b>	2h	1) Cosa significa insegnare. 2) Le basi dell'insegnamento e dell'apprendimento. - applicazione delle metodologie dell'insegnamento - metodi d'istruzione comunicativa individuali e collettivi e loro adattamento alle differenti esigenze 3) L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive. 4) Metodi e stili di insegnamento. 5) La tecnica: feedback e correzione degli errori	Docente CONI <b>Giorgio Pisano</b>
<b>11.00 -13.00</b>	<b>Medicina dello Sport</b>	2h	1) Traumatologia dell'apparato locomotore (lesioni acute e da sovraccarico funzionale) 2) Traumatologia delle parti molli - Contusioni → definizione e classificazione - Distorsioni → definizione e classificazione - Lussazioni → definizione e classificazione 3) Traumatologia dello Scheletro - Fratture → definizione e classificazione 4) Patologie da sovraccarico funzionale 5) Classificazione delle Lesioni tendinee 6) Classificazione delle Lesioni cartilaginee 7) Lesioni muscolari 8) Lesioni legamentose (spalla, ginocchio, caviglia) 9) Lombalgia 10) Gli incidenti da calore 11) Le ipotermie 12) Nozioni di pronto soccorso 13) Cenni sui casi più frequenti (tendinopatia achillea, pubalgia, sindrome della bandelletta, fascite plantare)	Docente CONI <b>Carlo Piredda</b>
<b>14.30-19.30</b>	<b>Fisiologia dell'esercizio fisico e bioenergetica</b>	5h	1) Basi fisiologiche del movimento; cenni generali su: - apparato locomotore - apparato cardiovascolare - apparato respiratorio - sistema nervoso - sistema endocrino 2) Meccanismi di produzione di energia (anaerobico lattacido, anaerobico lattacido, aerobico) - caratteristiche - fattori limitanti - fattori potenziali	Docente CONI <b>Raffaele Milia</b>

## Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2016 – livello 1 CAGLIARI, 10/11 SETTEMBRE – 17/18 SETTEMBRE 2016

Palestra BLUE TRIBUNE (Stadio Amsicora) Via dei Salinieri n. 7, 09126 Cagliari

### PROGRAMMA

DOMENICA 11 SETTEMBRE 2016				
08.30-13.30	<b>Teoria e metodologia dell'allenamento</b>	5h	1) Unità basiche del movimento - schemi motori di base e schemi posturali 2) Basi biologiche dell'allenamento 3) Maturazione, sviluppo e fasi sensibili 4) Formazione delle Abilità Motorie 5) Capacità Motorie - capacità coordinative (generali e speciali) -- sviluppo delle capacità coordinative (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) - capacità fisiche (resistenza, forza, velocità) -- sviluppo delle capacità fisiche (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) - rapporti tra le capacità motorie 7) Definizione del concetto d'allenamento sportivo 8) Carico fisico (interno, esterno) 9) Parametri del carico fisico (volume, intensità, densità, frequenza) 10) Principi generali del carico fisico 11) Supercompensazione: la relazione ottimale tra carico e recupero. Aspetti di base 12) Valutazione e controllo dell'allenamento - aspetti generali - requisiti e criteri dei test di valutazione	Docente CONI <b>Nardino Degortes</b>
15.00- 19.00	<b>Il Nuoto nel Triathlon</b>	4h	1) Aspetti regolamentari - peculiarità della frazione - distanze di gara 2) Caratteristiche generali della frazione di Nuoto nel Triathlon 3) Preparazione fisica - valutazione dei presupposti funzionali necessari per l'allenamento nel nuoto - esercitazioni per la preparazione fisica per il nuoto - mobilità e stretching per il nuoto 4) Aspetti didattici relativi all'analisi degli stili (riferimento al crawl) 5) Aspetti tecnici - aspetti biomeccanici - classificazione degli esercizi di tecnica - progressione didattica 6) Controllo tecnico dell'allenamento di nuoto 7) Codice di comunicazione (Fin) classificazione e significati 8) Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Nuoto nel Triathlon	Docente Fitri <b>Fabrizio Baralla</b>

## Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2016 – livello 1 CAGLIARI, 10/11 SETTEMBRE – 17/18 SETTEMBRE 2016

Palestra BLUE TRIBUNE (Stadio Amsicora) Via dei Salinieri n. 7, 09126 Cagliari

### PROGRAMMA

SABATO 17 SETTEMBRE 2016				
08.30-13.00	La Corsa nel Triathlon	4h	1) Aspetti regolamentari - peculiarità della frazione - distanze di gara 2) Caratteristiche generali della frazione di Corsa nel Triathlon 2) Tecnica di corsa - aspetti biomeccanici - classificazione - esercitazioni e progressione didattica 3) Circuit Training 4) Concetto di pliometria 5) Controllo tecnico dell'allenamento della corsa 6) Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Corsa nel Triathlon	Docente Fitri <b>Mattia Toffolutti</b>
15.00- 19.00	Il Ciclismo nel Triathlon	4h	1) Aspetti regolamentari - peculiarità della frazione - distanze di gara 2) Caratteristiche generali della frazione di Ciclismo nel Triathlon 3) Mezzo tecnico - cenni sugli aspetti biomeccanici (misure telaio, parti componenti la bicicletta) - tecnica di pedalata e muscolatura coinvolta - differenze tecnico - metodologiche tra bicicletta da strada e Mtb 4) L'allenamento delle abilità tecniche (classificazione ed esempi di esercitazioni) - primarie - secondarie - di Gruppo 5) Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento del Ciclismo nel Triathlon	Docente Fitri <b>Mattia Toffolutti</b>

## Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2016 – livello 1 CAGLIARI, 10/11 SETTEMBRE – 17/18 SETTEMBRE 2016

Palestra BLUE TRIBUNE (Stadio Amsicora) Via dei Salinieri n. 7, 09126 Cagliari

### PROGRAMMA

DOMENICA 18 SETTEMBRE 2016				
08.30 -13.30	<b>Programmazione e Pianificazione dell'allenamento</b>	5h	1) Il concetto di modello di prestazione 2) I fattori che influenzano la prestazione sportiva 3) Rapporti tra allenamento, aggiustamenti, adattamenti e prestazione 4) Organizzazione dell'allenamento: aspetti generali di Pianificazione, Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento 5) Concetti di base della Programmazione (Microciclo, Mesociclo e Macrocycle) 6) Approccio metodologico e criteri operativi generali della programmazione	Docente Fitri <b>Fabrizio Baralla</b>
14.00- 16.00	<b>Le Transizioni</b>	2h	1) Caratteristiche generali e regolamentari 2) Aspetti tecnici di base della T1 (Nuoto – Ciclismo) 3) Aspetti tecnici di base della T2 (Ciclismo – Corsa) 4) Didattica delle Transizioni 5) Proposte d'allenamento: aspetti generali	Docente Fitri <b>Fabrizio Baralla</b>
16.00- 18.00	<b>Esercitazioni individuali</b>	2h		Commissione Fitri <b>Fabrizio Baralla</b>
18.00- 19.00	<b>Esame scritto finale</b>	1h	Test scritto	Commissione Fitri <b>Fabrizio Baralla</b>