FITRI Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1
BOLZANO, 18-19 Febbraio/TRENTO, 11-12 marzo 2017

18/19 febbraio 2017: Bolzano - Casa dello Sport, sala corsi - piazza Verdi 14, Bolzano (BZ)
11/12 marzo 2017: Trento - Sede CONI, sala Rusconi - Piazza Fiera, 13, Trento (TN)

PROGRAMMA

SABATO 18 FEBBRAIO 2017				
08.30- 08.45	**Registrazione partecipanti**	15'	Accoglienza e consegna del materiale didattico	Segreteria
08.45- 09.00	**Presentazione del Corso**	15'	Introduzione al corso di formazione	Delegato FITRI Bolzano ***Daniela Ianesi***
09.00-11.00	**Fisiologia dell'esercizio fisico e bioenergetica**	2h	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 alattacido, anaerobico lattacido, aerobico) - caratteristiche - fattori limitanti - fattori potenziali	Docente CONI ***Claudio De Marco***
11.00 -13.00	**Medicina dello Sport**	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 ***Massimiliano Ranoia*** ***Massimo Macchi***
14.30-19.30	**Teoria e metodologia dell'allenamento**	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)	Docente CONI ***Adriano Dell'Eva***

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1
BOLZANO, 18-19 Febbraio/TRENTO, 11-12 marzo 2017

18/19 febbraio 2017: Bolzano - Casa dello Sport, sala corsi - piazza Verdi 14, Bolzano (BZ)
11/12 marzo 2017: Trento - Sede CONI, sala Rusconi - Piazza Fiera, 13, Trento (TN)

PROGRAMMA

			- 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	
DOMENICA 19 FEBBRAIO 2017				
09.00 - 12.00	**Didattica e Comunicazione**	3h	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 ***Monica Morandini***
12.00- 13.00 *15.00 -18.00*	**Il Nuoto nel Triathlon**	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 ***Alessandro Pontalti***

FITRI Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1
BOLZANO, 18-19 Febbraio/TRENTO, 11-12 marzo 2017

18/19 febbraio 2017: Bolzano - Casa dello Sport, sala corsi - piazza Verdi 14, Bolzano (BZ)
11/12 marzo 2017: Trento - Sede CONI, sala Rusconi - Piazza Fiera, 13, Trento (TN)

PROGRAMMA

SABATO 11 MARZO 2017				
08.45 – 09.00	**Presentazione del Corso**	15'	Saluto e introduzione al corso di formazione	Delegato FITRI Trento ***Gianluca Tasin***
09.00 - 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 ***Mattia Toffolutti***
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 ***Mattia Toffolutti***

FITRI Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1
BOLZANO, 18-19 Febbraio/TRENTO, 11-12 marzo 2017

18/19 febbraio 2017: Bolzano - Casa dello Sport, sala corsi - piazza Verdi 14, Bolzano (BZ)
11/12 marzo 2017: Trento - Sede CONI, sala Rusconi - Piazza Fiera, 13, Trento (TN)

PROGRAMMA

DOMENICA 12 MARZO 2017				
09.00 -14.00	**Programmazione e Pianificazione dell'allenamento**	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 Macrociclo) 6) Approccio metodologico e criteri operativi generali della programmazione	Docente Fitri ***Costantino Bertucelli***
15.00- 17.00	**Le Transizioni**	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 ***Costantino Bertucelli***
17.00- 18.00	**Ripasso e preparazione all'esame**	1h	Ripasso e preparazione all'esame	Commissione Fitri ***Costantino Bertucelli***
18.00- 19.00	**Esame scritto finale**	1h	Test scritto	Commissione Fitri ***Costantino Bertucelli***

ISTRUTTORE FITRI 2017
PRIMO LIVELLO