Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITri

CORTONA, 26 -27 settembre / 17-18 Ottobre 2015

presso il Centro Convegni S. Agostino – Via Guelfa n. 40 – 52044 CORTONA (AR)

PROGRAMMA				
Sabato 26 settembre 2015				
9.00-9.15	Registrazione dei corsisti			
9.30-11.30	Didattica e Comunicazione	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
11.30-13.30	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
14.30-19.30	Fisiologia dell'esercizio fisico e bioenergetica	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 alattacido, anaerobico lattacido, aerobico) - caratteristiche - fattori limitanti - fattori potenziali	Docente CONI

Domenica 27 settembre 2015				
8.30-13.30	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) - 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
14.30-18.30	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
Sabato 17 Ottobre 2015				
9.00-13.00	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

Federazione Italiana Triathlon
Stadio Olimpico - Curva Sud
00135 Roma
Tel. +39 06 91516733
+39 06 91516745
Fax +39 06 91516744
P. Iva: 04515431007
C. Fisc: 96135770582
www.fitri.it

14.00-18.00	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
Domenica 18 ottobre 2015				
08.30 - 13.30	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
14.00-16.00	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
16.00-18.00	Esercitazioni individuali	2h		Commissione Fitri
18.00-19.00	Esame scritto finale	1h		Commissione Fitri