

Corso di Formazione per Allenatori FITRI Roma, 26/27/28/29/30 ottobre 2016

Scuola dello Sport CONI Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti, 1 – 00197 Roma

PROGRAMMA

MERCOLEDÌ 26 OTTOBRE 2016		
08.00-09.00	Registrazione e accoglienza partecipanti Presentazione della struttura didattica	Staff FITRI
09.00-13.00	Teoria e metodologia dell'allenamento. II° modulo Requisiti del triatleta moderno Classificazione dei sistemi Le capacità aerobiche Resistenza di breve, media e lunga durata Cambiamenti morfologici e metabolici indotti dall'allenamento di resistenza	Docente SdS
14.30-16.30	Coaching sportivo – I° modulo La professione dell'allenatore Compiti e collocazione operativa Le competenze dell'allenatore	Docente SdS
16.30-18.30	Coaching sportivo – I° modulo La comunicazione Stili di coaching	Docente SdS
GIOVEDÌ 27 OTTOBRE 2016		
09.00-11.00	Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica – II° modulo Meccanismi di produzione di energia: applicazioni concrete e esempi nella metodologia degli sport d'endurance	Docente SdS
11.00-13.00	Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica – II° modulo Fisiologia del riscaldamento e defaticamento Il ruolo del lattato negli sport d'endurance	Docente SdS
14.30-18.30	Il Ciclismo nel Triathlon Aspetti metodologici specifici	Docente FITRI
VENERDÌ 28 OTTOBRE 2016		
09.00-11.00	Medicina dello Sport – II° modulo Principi di alimentazione nello sport d'endurance La composizione corporea	Docente SdS
11.00-13.00	Medicina dello Sport – II° modulo Medicina riabilitativa e reconditioning dell'atleta infortunato	Docente SdS
14.30-18.30	Il Nuoto nel Triathlon Aspetti metodologici specifici	Docente FITRI
SABATO 29 OTTOBRE 2016		
09.00-13.00	Le Transizioni – II° modulo Aspetti metodologici specifici	Docente FITRI
14.30-18.30	La Corsa nel Triathlon Aspetti metodologici specifici	Docente LITRI
DOMENICA 30 OTTOBRE 2016		
09.00-13.00	Programmazione e pianificazione dell'allenamento. II° modulo	Docente FITRI
14.30-17.30	Esercitazioni e Project work	Staff FITRI