

# CORSO DI SPECIALIZZAZIONE 1° Livello TECNICA E DIDATTICA DEL TRIATHLON

**ROMA, 13/14/15 MAGGIO 2016**

*Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, Roma*

Il Corso di *"Specializzazione in Tecnica e didattica del triathlon"* mira a realizzare un percorso formativo interamente dedicato alla tecnica sportiva del triathlon. L'obiettivo principale è l'acquisizione delle conoscenze tecniche della nuotata, della pedalata, della corsa e delle abilità di transizioni, per consentire la crescita sportiva del giovane triatleta attraverso l'utilizzo di progressioni didattiche adeguatamente costruite sotto il profilo biomeccanico, biologico, pedagogico e metodologico. Di conseguenza, il tecnico sarà in grado di:

- Insegnare i fondamentali di base per l'apprendimento nel nuoto, nel ciclismo, nella corsa e nelle transizioni.
- Adattare le procedure metodologiche in relazione alla disciplina sportiva e al livello di padronanza tecnica individuale.
- Approcciare all'allenamento tecnico con mezzi di comunicazione idonei alle varie fasce d'età giovanili.
- Valutare la qualità del gesto sportivo in termini di efficienza ed efficacia.

# CORSO DI SPECIALIZZAZIONE 1° Livello TECNICA E DIDATTICA DEL TRIATHLON

**ROMA, 13/14/15 MAGGIO 2016**

*Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, Roma*

## **Venerdì 13 Maggio: pomeriggio** **CICLISMO**

**14:00-14:30**      **Accredito ed Introduzione al Corso**

**14:30-16:30**      **Parte Teorica di Ciclismo**

- *Finalità Tecniche nella programmazione a lungo termine del triatleta*
- *Abilità di guida in gruppo*

**16:30-18:30**      **Parte Pratica di Ciclismo**

- *Abilità di guida individuali primarie e secondarie*

## **Sabato 14 Maggio: mattina** **TRANSIZIONI**

**9:00-10:30**      **Parte Pratica: Nuotata in Acque Libere (piscina)**

- *Tecnica di Nuotata in acque libere e dinamiche di gruppo*

**10:30-11:30**      **Parte Pratica: 1° Transizione (piscina+ ciclomulino)**

- *Elementi tecnici della prima transizione*

**11:30-13:00**      **Parte Pratica: 2° Transizione (campo)**

- *Elementi tecnici della seconda transizione*

## **Sabato 14 Maggio: pomeriggio** **CORSA**

**14:30-16:30**      **Parte Teorica di Corsa**

- *Finalità Tecniche nella programmazione a lungo termine del triatleta*
- *Valutazione Tecnica della corsa*

**16:30-18:30**      **Parte Pratica di Corsa (campo)**

- *Preatletismo generale, andature tecniche e andature specifiche della corsa*

# CORSO DI SPECIALIZZAZIONE 1° Livello TECNICA E DIDATTICA NEL TRIATHLON

**ROMA, 13/14/15 MAGGIO 2016**

*Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, Roma*

***Domenica 15 Maggio: mattina NUOTO***

---

**9:00-11:00**            **Parte Teorica di Nuoto**

- *Finalità Tecniche nella programmazione a lungo termine del triatleta*
- *Valutazione tecnica della nuotata in piscina*

**11:00-13:00**            **Parte Pratica di Nuoto (piscina)**

- *Schemi acquatici di base e complementari, le propulsioni, progressioni didattiche dei 4 stili (Crawl, Dorso, Rana e Delfino).*