FITRI Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1

ERCOLANO (NA),25/26 MARZO e 8/9 APRILE 2017

25/26 marzo: presso il Centro ESTER Via Vela Giambattista, 91, 80147 Napoli
8/9 aprile: presso il Circolo Nautico Posillipo Via Posillipo, 5 – 80123 Napoli

PROGRAMMA

SABATO 25 MARZO 2017				
08.30- 08.45	**Apertura Corso**	15'	Accoglienza, registrazione dei partecipanti e consegna del materiale didattico	Segreteria CR FITRI
08.45- 09.00	**Saluto Autorità**	15'	Presentazione corso e introduzione generale al corso	Consigliere CR FITRI ***Marco Paino***
09.00-11.00	**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 ***Prof.ssa Laura Soscia***
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 ***Dott.ssa Paola Brancaccio***
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 ***Dott. Francesco Salvi***

PRIMO LIVELLO ISTRUTTORE FITRI 2017

FITRI Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1

ERCOLANO (NA),25/26 MARZO e 8/9 APRILE 2017

25/26 marzo: presso il Centro ESTER Via Vela Giambattista, 91, 80147 Napoli
8/9 aprile: presso il Circolo Nautico Posillipo Via Posillipo, 5 – 80123 Napoli

PROGRAMMA

DOMENICA 26 MARZO 2017				
08.30-13.30	**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 ***Prof.ssa Laura Soscia***
15.00- 19.00	**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 ***Luca Bianchini***

FITRI Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1

ERCOLANO (NA),25/26 MARZO e 8/9 APRILE 2017

25/26 marzo: presso il Centro ESTER Via Vela Giambattista, 91, 80147 Napoli
8/9 aprile: presso il Circolo Nautico Posillipo Via Posillipo, 5 – 80123 Napoli

PROGRAMMA

SABATO 8 APRILE 2017				
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 ***Marco Paino***
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 ***Marco Moretti***

FITRI Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2017 – livello 1

ERCOLANO (NA),25/26 MARZO e 8/9 APRILE 2017

25/26 marzo: presso il Centro ESTER Via Vela Giambattista, 91, 80147 Napoli
8/9 aprile: presso il Circolo Nautico Posillipo Via Posillipo, 5 – 80123 Napoli

PROGRAMMA

DOMENICA 9 APRILE 2017				
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 ***Mauro Tomasselli***
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 ***Mauro Tomasselli***
17.00- 18.00	**Esercitazioni individuali**	1h		Commissione Fitri ***Mauro Tomasselli***
18.00- 19.00	**Esame scritto finale**	1h	Test scritto	Commissione Fitri ***Mauro Tomasselli***

ISTRUTTORE FITRI 2017 PRIMO LIVELLO