

Corso di Formazione per Allenatori FITRI Roma, dal 31 ottobre al 4 novembre 2018

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

PROGRAMMA

MERCOLEDI' 31 OTTOBRE - AULA 3		
08.30-09.00	Registrazione e accoglienza dei partecipanti Presentazione della struttura didattica	Segreteria FITRI Responsabile SIT
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 I fattori determinanti la prestazione di resistenza Le zone d'intensità d'allenamento Supercompensazione: aspetti specialistici. L'eterocronismo dei recuperi Valutazione e controllo dell'allenamento	Docente SdS Andrea Di Castro
14.30-18.30	Coaching sportivo – I° modulo La professione dell'allenatore Compiti e collocazione operativa Le competenze dell'allenatore La comunicazione Stili di coaching	Docente SdS Costantino Bertucelli

GIOVEDI' 1 NOVEMBRE - AULA 3		
09.00-13.00	Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica – II° modulo Meccanismi di produzione di energia: applicazioni concrete ed esempi nella metodologia degli sport di endurance Lo stato di fatica Il ruolo del lattato negli sport di endurance	Docente SdS Maria Francesca Piacentini
14.30-18.30	Il Ciclismo nel Triathlon: aspetti metodologici specifici	Docente FITRI Costantino Bertucelli

VENERDI' 2 NOVEMBRE - AULA 3		
09.00-13.00	Medicina dello Sport – II° modulo Principi di alimentazione nello sport d'endurance La composizione corporea Medicina riabilitativa e reconditioning dell'atleta infortunato (cenni)	Docente SdS Fabio Fanton
14.30-18.30	Il Nuoto nel Triathlon : aspetti metodologici specifici	Docente FITRI Alessandro Pontalti

Corso di Formazione per Allenatori FITRI Roma, dal 31 ottobre al 4 novembre 2018

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

PROGRAMMA

SABATO 3 NOVEMBRE - AULA 3		
09.00-13.00	Gli allenamenti combinati nel Triathlon: aspetti metodologici specifici	Docente FITRI <i>Fabio Zambolin</i>
14.30-18.30	La Corsa nel Triathlon: aspetti metodologici specifici	Docente FITRI <i>Fabio Zambolin</i>

DOMENICA 4 NOVEMBRE - AULA 3		
09.00-13.00	Programmazione e pianificazione dell'allenamento. II° modulo	Docente FITRI <i>Andrea Di Castro</i>
14.30-17.00	Esercitazioni e Project work	Staff FITRI

I Docenti:

<i>Costantino Bertucelli</i>	Responsabile Settore Istruzione Tecnica FITRI, Coordinatore Didattico SIT FITRI, Docente SdS
<i>Andrea Di Castro</i>	Collaboratore Dipartimento Scienza dello Sport – Istituto Medicina e Scienza dello Sport "A. Venerando" CONI, Docente SdS
<i>Fabio Fanton</i>	Medico Federale FITRI
<i>Maria Francesca Piacentini</i>	PhD, Docente Università Foro Italico e SdS, esperta allenamento di Endurance
<i>Alessandro Pontalti</i>	Allenatore FIN 2° livello e FITRI, Direttore Generale CUS Trento, Allenatore di Triathlon Uni Team Trento
<i>Fabio Zambolin</i>	Collaboratore Scientifico SIT - Research Assistant at Norwegian School of Sport Science (NSSS)