CONI SCUOLA DELLO SPORT EMILIA ROMAGNA

FITRI Federazione Italiana Triathlon SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2018

BOLOGNA, 20/21 Ottobre & 27/28 Ottobre 2018

Comitato Regionale Emilia Romagna CONI, Via Trattati Comunitari Europei 7 - 20100, Bologna (BO)

PROGRAMMA

SABATO 20 OTTOBRE:				
08.30 08.45	**Registrazione partecipanti**	15'	Accoglienza e consegna del materiale didattico	Segreteria CR Emilia Romagna FITRI
08.45 09.00	**Presentazione del Corso**	15'	Introduzione al corso di formazione	Presidente CR Emilia Romagna FITRI
09.00 13.00	***Metodologia dell'allenamento*** **Le basi della prestazione e la progettazione dell'allenamento sportivo**	4h	- Fattori della prestazione sportiva - Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati - Classificazione delle attività motorie - Concetti e definizioni generali di carico interno e esterno - Principi fondamentali dell'allenamento	Docente CONI ***Sandro Bartolomei***
15.00 19.00	***Metodologia dell'allenamento*** **Sviluppo motorio e capacità coordinative**	4h	- Lo sviluppo motorio: età biologica e cronologica - Il sistema delle capacità motorie: condizionali e coordinative - Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive - Il concetto di fasi sensibili - Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base - La resistenza: definizione, classificazione, evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età - Forza e velocità – rapidità - La mobilità articolare	Docente CONI ***Sandro Bartolomei***
DOMENICA 21 OTTOBRE:				
09.00 13.00	***Metodologia dell'insegnamento*** **Le competenze pedagogiche del tecnico** **Il processo insegnamento – apprendimento**	4h	- Profilo e competenze didattiche del tecnico sportivo: compiti e responsabilità - Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento - Gli obiettivi dell'insegnamento - Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi Le fasi dell'apprendimento - Come osservare atleti e squadre; l'osservazione e la valutazione nell'insegnamento - Come comunicare efficacemente: significato di comunicazione, le tecniche e l'uso didattico della comunicazione (spiegare, dimostrare, correggere)	Docente CONI ***Roberta Baldi***
15.00 19.00	***Tecnica e Didattica del Triathlon*** **Il Nuoto**	4h	- Aspetti regolamentari - Caratteristiche generali della frazione di Nuoto nel Triathlon - Preparazione fisica - Aspetti didattici relativi all'analisi degli stili (riferimento al crawl) - Aspetti tecnici - Controllo tecnico dell'allenamento di nuoto - Codice di comunicazione (Fin) classificazione e significati - Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Nuoto nel Triathlon	Docente Fitri ***Luca Matia Gozzi***

CONI SCUOLA DELLO SPORT EMILIA ROMAGNA

FITRI Federazione Italiana Triathlon SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI 2018

BOLOGNA, 20/21 Ottobre & 27/28 Ottobre 2018

Comitato Regionale Emilia Romagna CONI, Via Trattati Comunitari Europei 7 - 20100, Bologna (BO)

PROGRAMMA

SABATO 27 OTTOBRE:				
09.00 *13.00*	*Tecnica e Didattica del Triathlon* **La Corsa**	4h	- Aspetti r egolamentari - Caratteristiche generali della frazione di Corsa nel Triathlon - Tecnica di corsa - Circuit Training - Controllo tecnico dell'allenamento della corsa - Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Corsa nel Triathlon	Docente Fitri *Fabio Zambolin*
15.00 *19.00*	*Tecnica e Didattica del Triathlon* **Il Ciclismo**	4h	- Aspetti regolamentari - Caratteristiche generali della frazione di Ciclismo nel Triathlon - Mezzo tecnico. - L'allenamento delle abilità tecniche (classificazione e esempi di esercitazioni) - Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento del Ciclismo nel Triathlon	Docente Fitri *Fabio Zambolin*
DOMENICA 28 OTTOBRE:				
09.00 *14.00*	*Tecnica e Didattica del Triathlon* **Programmazione e Pianificazione dell'allenamento**	5h	- Il concetto di modello di prestazione - I fattori che influenzano la prestazione sportiva - Rapporti tra allenamento, aggiustamenti, adattamenti e prestazione - Organizzazione dell'allenamento: aspetti generali di Pianificazione, Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento - Concetti di base della Programmazione (Microciclo, Mesociclo e Macrociclo) - Approccio metodologico e criteri operativi generali della programmazione	Docente Fitri *Costantino Bertucelli*
15.00 *17.00*	*Tecnica e Didattica del Triathlon* **Le Transizioni**	2h	- Caratteristiche generali e regolamentari - Aspetti tecnici di base della T1 (Nuoto – Ciclismo) - Aspetti tecnici di base della T2 (Ciclismo – Corsa) - Didattica delle Transizioni - Proposte d'allenamento: aspetti generali	Docente Fitri *Costantino Bertucelli*
17.00 *18.00*	**Ripasso e preparazione all'esame**	1h	- Ripasso e preparazione all'esame	Commissione Fitri *Costantino Bertucelli*
18.00 *19.00*	**Esame scritto finale**	1h	- Test scritto	Commissione Fitri *Costantino Bertucelli*