



**SPORT
E SALUTE**



Corso di Formazione per Allenatori FITRI

30 Ottobre – 3 Novembre 2019
Roma, Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

PROGRAMMA

MERCLEDÌ 30 OTTOBRE		
08.30-09.00	Registrazione e accoglienza dei partecipanti Presentazione della struttura didattica	Segreteria FITRI Responsabile SIT
09.00-13.00	<p>Teoria e metodologia dell'allenamento. II° modulo</p> <p>Requisiti del triatleta moderno; nodi critici e aree di maggior interesse Classificazioni dei Sistemi (Capacità e Potenza)</p> <ul style="list-style-type: none"> - capacità aerobica - capacità anaerobica - potenza aerobica - potenza anaerobica - potenza aerobico – lipidica <p>Le Qualità aerobiche</p> <ul style="list-style-type: none"> - resistenza aerobica - soglia aerobica - soglia anaerobica - massima potenza aerobica (velocità aerobica massima) <p>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 (frequenza cardiaca, velocità, potenza) Supercompensazione: aspetti specialistici. L'Eterocronismo dei recuperi</p> <ul style="list-style-type: none"> - il recupero a seguito di diversi stimoli allenanti - i fattori che influenzano la durata del ristabilimento - rassegna delle modalità di incremento delle capacità di recupero 	Andrea Di Castro SdS
14.30-18.30	<p>Coaching sportivo – I° modulo</p> <p>La professione dell'allenatore. Compiti e collocazione operativa dell'allenatore all'interno del team. Le competenze dell'allenatore (tecniche, relazionali). La comunicazione con gli atleti, con i dirigenti, con le organizzazioni, con i Media. Stili di coaching.</p>	Costantino Bertucelli SdS
GIOVEDÌ 31 OTTOBRE		
09.00-13.00	<p>Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica – II° modulo</p> <p>Meccanismi di produzione di energia: applicazioni concrete ed esempi nella metodologia degli sport di resistenza. Frequenza Cardiaca</p> <ul style="list-style-type: none"> - aspetti generali - la sua misurazione nello sport d'endurance - influenza dell'allenamento sulla Frequenza cardiaca - le modificazioni indotte dall'allenamento (Fc – GC – GS) <p>Il ruolo del Lattato negli sport di resistenza Fisiologia del riscaldamento e del defaticamento Lo stato di fatica</p> <ul style="list-style-type: none"> - overreaching e overtraining 	Maria Francesca Piacentini SdS

Corso di Formazione per Allenatori FITRI

30 Ottobre – 3 Novembre 2019

Roma, Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti"

PROGRAMMA

14.30-18.30	<p>Il Ciclismo nel Triathlon: aspetti metodologici specifici</p> <p>Caratteristiche specifiche della frazione di Ciclismo nel Triathlon (modello prestativo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - aspetti tattici - aspetti tecnici - aspetti metabolici - aspetti meccanici <p>Allenamento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità)</p> <p>Allenamento delle capacità tecniche</p> <p>Metodi, mezzi e contenuti dell'allenamento</p> <p>Aspetti metodologici specifici dei diversi metodi e mezzi allenanti</p> <p>Effetti fisiologici dei diversi mezzi allenanti</p> <p>Classificazione dei mezzi d'allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisi tecnico - metabolica delle singole zone di carico (andature) 	<p>Costantino Bertucelli FITRI</p>
--------------------	---	--

VENERDÌ 1 NOVEMBRE

09.00-13.00	<p>Medicina dello Sport – II° modulo</p> <p>Principi di alimentazione nello sport d'endurance</p> <ul style="list-style-type: none"> - Termoregolazione e corretta idratazione - I macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) - Metabolismo basale e dispendio energetico: l'energia disponibile e la prevenzione nutrizionale della sindrome da carenza energetica relativa (RED-S) <p>La composizione corporea</p> <ul style="list-style-type: none"> - peso, massa magra, massa grassa - il controllo del peso corporeo - significato e limiti delle principali tecniche di predizione della composizione corporea 	<p>Erminia Ebner SdS</p>
14.30-18.30	<p>Il Nuoto nel Triathlon: aspetti metodologici specifici</p> <p>Caratteristiche specifiche della frazione di Nuoto nel Triathlon (modello prestativo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - aspetti tattici - aspetti tecnici - aspetti metabolici - aspetti meccanici <p>Allenamento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità)</p> <p>Allenamento delle capacità tecniche</p> <p>Metodi, mezzi e contenuti dell'allenamento</p> <p>Aspetti metodologici specifici dei diversi metodi e mezzi allenanti</p> <p>Effetti fisiologici dei diversi mezzi allenanti</p> <p>Classificazione dei mezzi d'allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisi tecnico - metabolica delle singole zone di carico (andature). 	<p>Alessandro Pontalti FITRI</p>

Corso di Formazione per Allenatori FITRI

30 Ottobre – 3 Novembre 2019

Roma, Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

PROGRAMMA

SABATO 2 NOVEMBRE		
09.00-13.00	<p>Gli allenamenti combinati nel Triathlon: aspetti metodologici specifici.</p> <p>Aspetti metabolici Aspetti metodologici Proposte d'allenamento: aspetti specifici</p>	Fabio Rastelli FITRI
14.30-18.30	<p>La Corsa nel Triathlon: aspetti metodologici specifici</p> <p>Caratteristiche specifiche della frazione di Corsa nel Triathlon (modello prestativo)</p> <ul style="list-style-type: none"> - aspetti tattici - aspetti tecnici - aspetti metabolici - aspetti meccanici <p>Allenamento delle capacità condizionali (resistenza, forza, velocità) Allenamento delle capacità tecniche Metodi, mezzi e contenuti dell'allenamento Aspetti metodologici specifici dei diversi metodi e mezzi allenanti Effetti fisiologici dei diversi mezzi allenanti Classificazione dei mezzi d'allenamento - analisi tecnico - metabolica delle singole zone di carico (andature)</p>	Fabio Rastelli FITRI
DOMENICA 3 NOVEMBRE		
09.00-13.00	<p>Programmazione e pianificazione dell'allenamento. Il° modulo</p> <p>Organizzazione dell'allenamento: aspetti specifici di pianificazione, periodizzazione e programmazione dell'allenamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> - analisi specifica dell'organizzazione dei macrocicli d'allenamento; pianificazione, obiettivi fisiologici e metodologici. - gestione dei parametri dell'allenamento (volume, intensità, densità, frequenza) nell'arco della stagione sportiva. - analisi delle diverse strutture di microcicli e mesocicli. - i passi da seguire per una corretta programmazione. - esempi pratici di cicizzazione dell'allenamento. <p>Caratteristiche tipiche della programmazione del Triathlon (allenamenti multipli giornalieri e accoppiamenti fra loro) La programmazione dell'allenamento della forza nella pianificazione annuale del triatleta</p> <ul style="list-style-type: none"> - i tipi di forza - i fattori determinanti la forza muscolare - metodologia dell'allenamento della forza nel Triathlon. - le esercitazioni (generali e specifiche); progressione didattica e metodologica - proposte metodologiche in funzione dell'età dell'atleta <p>La preparazione fisica generale (L'allenamento funzionale, core stability, allungamento muscolare). Tapering.</p>	Andrea Di Castro FITRI
14.30-17.00	<p>Come svolgere l'elaborato d'esame (Project work)</p>	Andrea Di Castro FITRI

Corso di Formazione per Allenatori FITRI

30 Ottobre – 3 Novembre 2019
Roma, Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

PROGRAMMA

I DOCENTI:

Costantino Bertucelli	<i>Responsabile Settore Istruzione Tecnica FITRI, Coordinatore Didattico SIT FITRI, docente Scuola dello Sport</i>
Andrea Di Castro	<i>Collaboratore Dipartimento Scienza dello Sport, Performance Physiologist Fitri, docente Scuola dello Sport</i>
Erminia Ebner	<i>Dottoressa in Dietistica, specializzata in Scienze della Nutrizione Umana, biologa nutrizionista, esperta in Dietetica applicata alle discipline sportive, docente Scuola dello Sport</i>
Maria Francesca Piacentini	<i>Professore Associato presso l'Università degli Studi di Roma “Foro Italico”, Dottorato di Ricerca in fisiologia dello sport presso la Vrije Universiteit Brussel (B) e Master dalla University of California Berkeley (USA). Membro del comitato scientifico dello European College of Sports Science, docente Scuola dello Sport</i>
Alessandro Pontali	<i>Allenatore FIN 2° livello, Direttore Generale CUS Trento, allenatore di Triathlon Uni Team Trento</i>
Fabio Rastelli	<i>Program Manager Squadra Nazionale FITRI, Coordinatore FITRI</i>