



Settore Istruzione Tecnica

Corso di Formazione ALLENATORI FITRI – primo livello

LINEE GUIDA



2022

CORSO DI FORMAZIONE ALLENATORI FITRI ONLINE primo livello

Il Corso di Formazione ALLENATORI FITRI primo livello è organizzato dal Settore Istruzione Tecnica SIT – FITRI in modalità online (piattaforma Zoom)

INFORMAZIONI

LUOGO DI SVOLGIMENTO: (Località e Indirizzo):	Online
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
SUPPORTO TECNICO/PIATTAFORMA:	help@formazionefitri.it

1. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il corso per Allenatori di primo livello si svolge in modalità online.

Il corso si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal S.I.T. e può essere organizzato in collaborazione con i comitati regionali per l'erogazione delle lezioni pratiche.

Le lezioni sono condotte da Docenti Nazionali o da docenti della Scuola Centrale dello Sport del C.O.N.I.

Il corso è attivato al raggiungimento minimo di 20 aspiranti Allenatori.

Il giorno prima dell'inizio della prima giornata del corso, viene inviata ai partecipanti un'e-mail contenente il link per accedere al corso (piattaforma Zoom) che deve essere preventivamente downloadata dal partecipante. Per qualsiasi dubbio e/o necessità di assistenza è possibile scrivere al supporto tecnico: help@formazionefitri.it

2. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono raccolte direttamente sulla piattaforma www.formazionefitri.it secondo le modalità già collaudate con altri corsi di formazione.

E' possibile iscriversi al corso sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire da **martedì 8 marzo p.v. alle ore 11.00**

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il **MANUALE:**

<https://www.formazionefitri.it/convegno/manuale/Manuale-iscrizione.pdf>

Termine iscrizioni domenica 27 marzo 2022 alle ore 22.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 50 partecipanti

3. MODALITÀ DI FREQUENZA E MONTE ORE

È previsto un monte ore complessivo di **40 ore**

È consentito il 10% (4 ore) di assenze dal totale delle ore del corso superato il quale non si potrà accedere all'esame finale.

4. REQUISITI PER L'ACCESSO

1. Diploma di scuola media secondaria di secondo grado;
2. Possedere la qualifica di Istruttore FITRI da almeno un anno ed essere in regola con l'acquisizione dei crediti formativi annuali (vedi art. 22);
3. Pagamento della quota d'iscrizione di 500,00 euro

5. QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d' iscrizione al corso di formazione è di **euro 500,00**.

Il pagamento potrà essere effettuato in modalità telematica con carta di credito. Con questa tipologia semplificata di pagamento i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo, oppure, mediante bonifico bancario da intestare a:

Federazione Italiana Triathlon

Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

IBAN IT17M0503403240000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione corso Allenatore FITRI primo livello ONLINE 2022

6. ATTIVAZIONE DEL CORSO

Il corso è attivato al raggiungimento minimo di 20 aspiranti Allenatori di primo livello.

Qualora non venga raggiunto il quorum necessario la quota versata verrà rimborsata.

7. STRUTTURA DEL CORSO

Giorno	Orario	ore
Martedì 05/04/2022	18:00-20:00	2
Martedì 05/04/2022	20:00-22:00	2
Martedì 12/04/2022	18:00-20:00	2
Martedì 12/04/2022	20:00-22:00	2
Giovedì 14/04/2022	18:00-20:00	2
Giovedì 14/04/2022	20:00-22:00	2
Mercoledì 20/04/2022	18:00-20:00	2
Mercoledì 20/04/2022	20:00-22:00	2
Venerdì 22/04/2022	18:00-20:00	2
Venerdì 22/04/2022	20:00- 22:00	2
Sabato 23/04/2022	09:00-11:00	2
Sabato 23/04/2022	11:00-13:00	2
Mercoledì 27/04/2022	18:00-20:00	2
Mercoledì 27/04/2022	20:00-22:00	2
Venerdì 29/04/2022	18:00-20:00	2
Venerdì 29/04/2022	20:00-22:00	2
Sabato 07/05/2022	09:00-11:00	2
Sabato 07/05/2022	11:00-13:00	2
Domenica 08/05/2022	09:00-13:00	4

Si precisa che il corso potrebbe subire variazioni di date e/o di orari a seguito del verificarsi di eventi non prevedibili.

8. OBIETTIVO FORMATIVO

L'Allenatore di primo livello deve essere in grado di comprendere, progettare e gestire le diverse forme dell'allenamento sportivo.

Deve mostrare la capacità d'adattare l'uso degli strumenti e delle metodologie allenanti alle esigenze e alle caratteristiche dei diversi soggetti.

Deve sapersi relazionare in modo efficace con gli atleti, i tecnici, la dirigenza e tutte le figure coinvolte nel processo di allenamento.

Allena atleti di ogni età e può svolgere praticantato in affiancamento ad un Allenatore di secondo livello su atleti competitivi giovani ed élite. Durante il corso saranno approfonditi aspetti legati alla biologia, alla fisiologia, alla nutrizione e alla tutela sanitaria

Il corso è costituito da 40 ore di lezione che si sviluppano secondo i seguenti moduli:

1. Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica

- Meccanismi di produzione dell'energia
- Frequenza cardiaca
 - aspetti generali
 - misurazione, significato nel triathlon (nuoto, bici, corsa) e limiti
 - influenza dell'allenamento sulla frequenza cardiaca
 - heart rate variability
- Il concetto di lattato
 - Misurazione (test)
 - Utilizzo nella pianificazione degli allenamenti
 - Test indiretti di stima della soglia del lattato
- La fatica (overreaching e overtraining)

2. Metodologia - Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo

- Modello prestativo del triatleta moderno (sprint/olimpico, mezzo ironman, ironman)
- Classificazione dei sistemi energetici (Capacità e Potenza)
- Capacità aerobica
- Capacità anaerobica
- Potenza aerobica
- Potenza anaerobica
- Potenza lipidica
- Soglia aerobica (test di per la determinazione)
- Soglia anaerobica (test per la determinazione)
- Massima potenza aerobica (velocità aerobica massima)
- Classificazione della resistenza e sistemi energetici (breve, media, lunga durata)
- Adattamenti fisiologici e metabolici indotti dai diversi mezzi allenanti
- Le zone d'intensità di allenamento (determinazione, sistemi energetici e sistemi di misurazione)
- Adattamento al carico allenante (supercompensazione, eterocronismo e recupero dei diversi allenamenti)
- Fattori di carico non legati all'allenamento (sociali, emotivi, lavorativi, studio..)
- Tecniche per migliorare il recupero

3. Cenni di nutrizione sportiva

- Metabolismo basale e dispendio energetico
 - Metabolismo basale (calcolo e significato nello sport)
 - Dispendio energetico (calcolo ed utilizzo per la stima dei macronutrienti)
 - Composizione corporea (tecniche di rilevazione e significato)
 - Nutrienti (macronutrienti e micronutrienti)
 - Cenni di Nutrizione sportiva
 - Prevenzione della S-RED (sindrome da carenza di energetica)
- Termoregolazione
 - basi fisiologiche
 - Acclimatazione
 - strategie di acclimatazione
- Idratazione
 - Corretta idratazione
 - Protocolli di idratazione
 - Elettroliti

4. Programmazione, pianificazione e controllo dell'allenamento

- Periodizzazione, pianificazione e programmazione
 - Modelli di periodizzazione (classica, inversa, blocchi, mista)
 - Strutturazione di un piano di allenamento a lungo termine
 - Macro cicli (obiettivi fisiologici, metabolici e di prestazione)
 - Mesocicli (obiettivi fisiologici, metabolici e di prestazione)
 - Micro cicli (obiettivi fisiologici, metabolici e di prestazione)
 - Allenamenti (struttura di un allenamento)
 - Software di supporto alla stesura di un piano di allenamento a lungo termine
- Gestione dei parametri dell'allenamento nel corso della stagione
 - Mezzi allenanti
 - Progressione del carico allenante
 - Peculiarità dell'allenamento nel triathlon
 - Allenamenti combinati
 - Allenamenti multipli (doppio/triplo allenamento)
 - Modulazione del volume, dell'intensità, della densità, e della frequenza in base alla distanza e alla fase della preparazione
 - Tecniche di recupero
 - Tapering
- Controllo dell'allenamento
 - Valutazione del carico esterno e del carico interno
 - Strumenti di analisi e controllo del carico

5. Coaching e comunicazione efficace

- L'allenatore come motivatore e facilitatore
- Modelli di coaching
- Il lavoro in Team

- La comunicazione (atleti, dirigenti, genitori, media...)

6. L'allenamento della forza nel triathlon

- La programmazione dell'allenamento della forza nel triathlon
- Allenamento della Core Stability
- Allenamento della Mobilità articolare
- Allenamento della forza per la prevenzione degli infortuni
- Allenamento della forza per il miglioramento delle qualità neuromuscolari

7. Il nuoto nel triathlon

- Modello prestativo
 - Aspetti tattici
 - Aspetti tecnici
 - Aspetti biomeccanici
 - Metabolismo energetico
- Determinazione delle zone di allenamento (codici FIN)
 - Test lattato
 - Test indiretti (Critical speed, T2000/3000)
- Allenamento delle capacità condizionali
 - Capacità aerobica e potenza aerobica
 - Capacità anaerobica e potenza anaerobica
 - Velocità
 - Forza (protocolli di allenamento della forza in palestra, core training)
- Allenamento delle abilità tecniche

8. Il ciclismo nel triathlon

- Modello prestativo
 - Aspetti tattici
 - Aspetti tecnici
 - Aspetti biomeccanici
 - Metabolismo energetico
- Determinazione delle zone di allenamento
 - Test lattato
 - Test indiretti (FTP, Critical power, test basati sulla frequenza cardiaca)
- Allenamento delle capacità condizionali
 - Capacità aerobica e potenza aerobica
 - Capacità anaerobica e potenza anaerobica
 - Velocità
 - Forza (protocolli di allenamento della forza in palestra, core training)
- Allenamento delle abilità tecniche

9. La corsa nel triathlon

- Modello prestativo
 - Aspetti tattici
 - Aspetti tecnici
 - Aspetti biomeccanici

- Metabolismo energetico
- Determinazione delle zone di allenamento (codici FIN)
 - Test lattato
 - Test indiretti (Test da campo)
- Allenamento delle capacità condizionali
 - Capacità aerobica e potenza aerobica
 - Capacità anaerobica e potenza anaerobica
 - Velocità
- Allenamento delle abilità tecniche
 - Le andature
 - Esercitazioni per il miglioramento della coordinazione

10. Allenamenti combinati e transizioni

- Modello prestativo
 - Aspetti tattici
 - Aspetti tecnici
 - Metabolismo energetico
- Allenamento delle capacità condizionali
- Allenamento delle abilità tecniche

9. ESAME FINALE

1. L'esame è svolto in presenza;
2. La Commissione d'esame è composta dal Responsabile S.I.T., dal suo assistente e dai Docenti Nazionali designati;
3. La Commissione può essere articolata in sottocommissioni formate da almeno due esaminatori;
4. Le prove d'esame consistono nella redazione e presentazione di un Project Work concordato con il SIT ed in un colloquio orale mediante le quali evidenziare la conoscenza dei contenuti proposti, la serietà della partecipazione al corso e il grado di competenza acquisito;
5. Le prove d'esame sono pubbliche. I Commissari d'esame possono limitare la presenza del pubblico qualora sia d'impedimento al regolare svolgimento delle prove;
6. Gli esami devono essere debitamente verbalizzati sugli appositi moduli, sui quali vanno specificati i contenuti richiesti, la valutazione delle singole prove e l'indicazione dell'esito finale;
7. L'esito dell'esame deve essere comunicato ai candidati al termine della prova;
8. I candidati assenti o risultati non idonei all'esame possono sostenere ulteriori 2 prove entro i 24 mesi successivi, pagando la tassa d'esame di 40,00 euro;
9. Qualora il candidato risulti ancora assente o non idoneo dovrà frequentare nuovamente il corso pagando l'intera quota;
10. Possono essere previste altre modalità di valutazione stabilite dalla Direzione Centrale nel rispetto della calendarizzazione annuale.

10. DIPLOMA DI QUALIFICA

Ai corsisti partecipanti che superano l'esame finale, è rilasciato dal SIT il Diploma di qualifica ALLENATORE FITRI – primo Livello.

11. CREDITI FORMATIVI

La partecipazione al Corso di Allenatore di primo livello permette di acquisire **6 crediti formativi** utili ai fini dell'aggiornamento annuale.

Giorno	Orario	Ore lezione	Argomento	Docente
Martedì 05/04/2022	18:00-20:00	2	Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica prima parte	Prof.ssa Maria Francesca Piacentini
Martedì 05/04/2022	20:00-22:00	2	Coaching e comunicazione efficace prima parte	Dott. Fabio Vedana
Martedì 12/04/2022	18:00-20:00	2	Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica seconda parte	Prof.ssa Maria Francesca Piacentini
Martedì 12/04/2022	20:00-22:00	2	Coaching e comunicazione efficace prima parte	Dott. Fabio Vedana
Giovedì 14/04/2022	18:00-20:00	2	L'allenamento della forza nel triathlon prima parte	Dott. Luca Bianchini
Giovedì 14/04/2022	20:00-22:00	2	Metodologia - Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo prima parte	Prof.ssa Maria Francesca Piacentini
Mercoledì 20/04/2022	18:00-20:00	2	L'allenamento della forza nel triathlon seconda parte	Dott. Luca Bianchini
Mercoledì 20/04/2022	20:00-22:00	2	Metodologia - Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo seconda parte	Dott. Luca Festa
Venerdì 22/04/2022	18:00 – 20:00	2	Periodizzazione, pianificazione e programmazione prima parte	Dott. David Morelli
Venerdì 22/04/2022	20:00 – 22:00	2	Periodizzazione, pianificazione e programmazione seconda parte	Dott. David Morelli
Sabato 23/04/2022	09:00-11:00	2	Cenni di nutrizione sportiva	Dott. Cristiano Caporali
Sabato 23/04/2022	11:00-13:00	2	Il ciclismo nel triathlon prima parte	Dott. Luca Festa
Mercoledì 27/04/2022	18:00-20:00	2	Periodizzazione, pianificazione e programmazione terza parte	Dott. David Morelli
Mercoledì 27/04/2022	20:00-22:00	2	Il ciclismo nel triathlon seconda parte	Dott. Luca Festa
Venerdì 29/04/2022	18:00 – 20:00	2	Allenamento della corsa prima parte	Dott. Mattia Toffolutti
Venerdì 29/04/2022	20:00 – 22:00	2	Il nuoto nel triathlon prima parte	Dott. Luca Bianchini
Sabato 07/05/2022	09:00 – 11:00	2	Allenamento della corsa	Dott. Mattia Toffolutti
Sabato 07/05/2022	11:00 – 13:00	2	Il nuoto nel triathlon	Dott. Luca Bianchini
Domenica 08/05/2022	09:00 – 13:00	4	Allenamento per le transizioni e combinati	Dott. Mattia Toffolutti

Si precisa che il corso potrebbe subire variazioni di date e/o di orari a seguito del verificarsi di eventi non prevedibili.