



Settore Istruzione Tecnica

**CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN
PREPARATORE ATLETICO PER IL
TRIATHLON**

LINEE GUIDA

FITRI

2023

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN PREPARATORE ATLETICO PER IL TRIATHLON

INFORMAZIONI

MODALITA' DI SVOLGIMENTO:	modalità Online (piattaforma Zoom) e in presenza (Roma)
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	dal 16 al 25 ottobre 2023 in modalità Online dal 28 al 29 ottobre 2023 in presenza La parte in presenza sarà svolta a Roma presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti"
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
SUPPORTO TECNICO/PIATTAFORMA:	help@formazionefitri.it

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il MANUALE <http://www.formazionefitri.it/manuali.html>

1. ASPETTI ORGANIZZATIVI:

Il corso di specializzazione per preparatore atletico per il triathlon si svolgerà in modalità on-line e presenza. Il corso si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal S.I.T. Le lezioni sono condotte da Docenti Federali (Nazionali o Regionali) o da docenti della Scuola Centrale dello Sport di Sport e Salute.

Il corso è attivato al raggiungimento minimo di 10 candidati (Istruttori FITRI, Allenatori primo livello FITRI, Allenatori secondo livello FITRI e IV livello Europeo).

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 scaricata dal partecipante. Per qualsiasi dubbio e/o necessità di assistenza è possibile scrivere al supporto tecnico: help@formazionefitri.it

2. REQUISITI PER L'AMMISSIONE:

1. Possono accedere tutte le qualifiche tecniche (ad eccezione dell'Allievo Istruttore FITRI) in regola con l'acquisizione dei crediti formativi annuali per l'anno precedente;

2. Versare la quota di euro **400,00**;

Ricordiamo che si potrà accedere alla piattaforma www.formazionefitri.it per l'iscrizione al corso ONLINE solo se il candidato è regolarmente tesserato come tecnico 2023

3. MODALITÀ E QUOTA D'ISCRIZIONE:

L'iscrizione dovrà essere effettuata esclusivamente Online sulla piattaforma <http://www.formazionefitri.it/>

La quota d' iscrizione al corso di specializzazione è di euro **400,00**;

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 di specializzazione in preparatore atletico per il triathlon 2023

4. ATTESTATO DI SPECIALIZZAZIONE:

Ai corsisti che superano l'esame finale è rilasciato l'attestato di specializzazione in preparatore atletico per il triathlon, scaricabile dalla piattaforma in cui si è effettuata l'iscrizione

L'esame si svolge in modalità on-line e consiste in una prova scritta predisposta dal SIT composta da cinquanta (50) domande a risposta multipla da completare in un'ora di tempo.

Sarà cura del tecnico partecipante conservare tale documentazione essendo l'unica comprovante la partecipazione e il superamento dell'esame di specializzazione Fitri.

5. MODALITÀ DI FREQUENZA E MONTE ORE:

Il corso ha una durata di 30 ore, 18 on line e 12 in presenza. Le lezioni del corso saranno registrate e visualizzabili, insieme al materiale presentato alle lezioni, per un anno dal termine del corso. **Le registrazioni possono essere utilizzate anche per certificare la presenza nel caso, per validi e giustificati motivi, non si sia potuto partecipare ad una o più lezioni. Deve essere comunque garantita la presenza alla diretta per il 70% delle ore (13 ore) per avere diritto a sostenere l'esame finale. La parte in presenza deve garantire una presenza del 100% del monte ore (12 ore)**

6. IL CORSO SI STRUTTURA IN 7 MODULI con il seguente orario:

Giorno	Orario	Ore
Lunedì 16/10/2023	18:00-20:00	2
Mercoledì 18/10/2023	20:00-22:00	2
Mercoledì 18/10/2023	18:00-20:00	2
Venerdì 20/10/2023	18:00-20:00	2
Venerdì 20/10/2023	20:00-22:00	2
Lunedì 23/10/2023	18:00-20:00	2
Lunedì 23/10/2023	20:00-22:00	2
Mercoledì 25/10/2023	18:00-20:00	2

Mercoledì 25/10/2023	20:00-22:00	2
Sabato 28/10/2023	09:00-13:00	4
Sabato 28/10/2023	15:00-19:00	4
Domenica 29/10/2023	09:00-13:00	4
Sabato 11/11/2023	10:00-11:00	1 Esame online

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

7.OBIETTIVO DEL CORSO:

Il Corso di specializzazione preparatore atletico per il triathlon ha l'obiettivo di fornire ai tecnici che hanno già conseguito almeno la qualifica di Istruttore FITRI le conoscenze e le competenze necessarie per strutturare e somministrare agli atleti una preparazione atletica con sovraccarichi ed a corpo libero volta alla prevenzione degli infortuni ed al miglioramento della prestazione fisica.

8.ESAME FINALE:

L'esame è previsto alla conclusione del corso di specializzazione e sostenuto dai candidati idonei per numero di presenze il giorno dopo la conclusione del corso.

L'**esame finale** è previsto in modalità ONLINE sabato 11 novembre 2023 dalle ore 10:00 alle ore 11:00

9.ATTIVAZIONE E SCADENZA ISCRIZIONI:

E' possibile iscriversi al corso sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire da **lunedì 24 luglio 2023 alle ore 10:00**

Termine iscrizioni lunedì 2 ottobre alle ore 13:00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 20 iscritti.

il corso verrà attivato al raggiungimento minimo di **10 candidati**.

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

Per le info di supporto tecnico è attiva l'E-mail: help@formazionefitri.it

10.PRESENZE:

L'accesso all'esame finale è consentito a tutti i partecipanti che abbiano partecipato ad almeno il **70% delle ore (13 ore) di lezione in diretta e 100% delle ore di lezione in presenza**

11.CREDITI FORMATIVI:

La partecipazione al Corso di specializzazione in tecnico giovanile permette di acquisire **6 crediti formativi** utili ai fini dell'aggiornamento annuale.

12.PROGRAMMA:

- 1. Cenni di anatomia e biomeccanica applicata al triathlon (1h)**
 1. l'apparato neuro-muscolo-scheletrico (anatomia e fisiologia della contrazione muscolare).
 2. Le catene miofasciali e loro conoscenza nel movimento
 3. Cenni di biomeccanica del triathlon

- 2. La forza negli sport di endurance (1h)**
 1. Classificazione delle varie tipologie di forza.
 2. L'importanza della forza negli sport di endurance

- 3. Preparazione atletica nel nuoto (4h)**
 1. Preparazione atletica specifica per il nuoto
 2. Presupposti articolari per una buona tecnica di nuotata
 3. I muscoli coinvolti nella nuotata
 4. L'allenamento della forza per i nuotatori di endurance

- 4. Preparazione atletica nel ciclismo (4h)**
 1. Preparazione atletica specifica per il ciclismo
 2. Biomeccanica del ciclismo e muscolatura coinvolta
 3. Differenze tra una gara in linea e una gara a circuito
 4. Esercizi e metodologia di allenamento della forza nel ciclismo

- 5. Preparazione atletica nella corsa (4h)**
 1. Preparazione atletica specifica per la corsa
 2. La forza nella corsa, presupposti tecnici e prestativi
 3. Presupposti muscolo scheletrici per ridurre gli infortuni
 4. La tecnica di corsa per l'incremento della forza
 5. La pliometria

- 6. Periodizzazione e programmazione della forza nell'endurance (4h)**
 1. Programmazione della preparazione atletica
 2. Tipologie di programmazione nella preparazione atletica nel triathlon
 3. Lavoro in gruppo

- 7. Esercitazioni pratiche (8h)**
 1. Test generali (overhead squat assesment e squat test con le 5 posizioni)
 2. Test da campo per l'identificazione dei carichi di lavoro e delle caratteristiche neuro muscolari
 3. Spiegazione ed esecuzione dei principali esercizi di forza (Strength) per la preparazione atletica

- 8. Esercitazioni pratiche (4h)**
 1. Conditioning training
 2. Core stability

Corso di Specializzazione in preparatore atletico di triathlon FITRI 2023

Modalità On-line e in presenza

PROGRAMMA

16-25 ottobre 2023 – SESSIONI TEORICHE – Erogazione online Piattaforma ZOOM FITRI

Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Lunedì 16/10/2023	18:00-20:00	1	Cenni di anatomia e biomeccanica applicata al triathlon	<i>Dott. Ruggero Romagnoli</i>
Lunedì 16/10/2023	20:00-22:00	1	La forza negli sport di endurance	<i>Dott. Ruggero Romagnoli</i>
Mercoledì 18/10/2023	18:00-20:00	2	Preparazione atletica nel nuoto	<i>Dott. Alessandro Resch</i>
Mercoledì 18/10/2023	20:00-22:00	2	Preparazione atletica nel nuoto	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Venerdì 20/10/2023	18:00-20:00	2	Preparazione atletica nel ciclismo	<i>Dott. Luca Festa</i>
Venerdì 20/10/2023	20:00-22:00	2	Preparazione atletica nella corsa	<i>Dott. Michele Zanini</i>
Lunedì 23/10/2023	18:00-20:00	2	Preparazione atletica nel ciclismo	<i>Dott. Luca Festa</i>
Lunedì 23/10/2023	20:00-22:00	2	Preparazione atletica nella corsa	<i>Dott. Michele Zanini</i>
Mercoledì 25/10/2023	18:00-20:00	2	Periodizzazione e programmazione della forza nell'endurance	<i>Dott. Mattia Toffolutti</i>
Mercoledì 25/10/2023	20:00-22:00	2	Periodizzazione e programmazione della forza nell'endurance	<i>Dott. Luca Bianchini</i>

28-29 ottobre 2023 – SESSIONI PRATICHE - Roma, Centro di Preparazione Olimpica "G. Onesti"

Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Sabato 28/10/2023	09:00-13:00	4	Pratica	<i>Dott. Luca Bianchini</i> <i>Dott. Cristiano Caporali</i>
Sabato 28/10/2023	15:00 – 19:00	4	Pratica	<i>Dott. Luca Bianchini</i> <i>Dott. Cristiano Caporali</i>
Domenica 29/10/2023	09:00- 13:00	4	Pratica	<i>Dott. Luca Bianchini</i> <i>Dott. Cristiano Caporali</i>

11 novembre 2023 – Esame online

Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Sabato 11/11/2023	10:00-11:00	1	Valutazione Finale	ONLINE