



# Settore Istruzione Tecnica

Corso di Formazione ALLENATORI FITRI – primo livello

LINEE GUIDA

**FITRI**

**2023**

## 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 e in presenza.

### INFORMAZIONI

<b>LUOGO DI SVOLGIMENTO:</b>	dal 12 al 26 aprile 2023 in modalità Online  dal 5 al 7 maggio 2023 in presenza La parte in presenza sarà svolta a Roma presso il Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”
<b>REFERENTE ORGANIZZATIVO:</b>	Settore Istruzione Tecnica FITRI <a href="mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it">settoreistruzioneetecnica@fitri.it</a>
<b>SUPPORTO TECNICO/PIATTAFORMA:</b>	<a href="mailto:help@formazionefitri.it">help@formazionefitri.it</a>

#### 1. ASPETTI ORGANIZZATIVI

---

Il corso per Allenatori di primo livello si svolge in modalità Blended, ovvero attraverso lezioni on-line, per le materie prettamente teoriche ed esercitazioni pratiche in presenza atte a sviluppare le competenze necessarie alla figura tecnica di allenatore.

Le lezioni sono condotte da Docenti Nazionali o da docenti della Scuola dello Sport e Salute.

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](mailto:help@formazionefitri.it)

#### 2. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

---

Le iscrizioni sono raccolte direttamente sulla piattaforma [www.formazionefitri.it](http://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 **lunedì 13 febbraio 2023** alle ore 09.00

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il **MANUALE**:  
<https://www.formazionefitri.it/convegno/manuale/Manuale-iscrizione.pdf>

**Termine iscrizioni lunedì 20 marzo 2023** alle ore 15:30 e/o al raggiungimento del numero massimo di **50 partecipanti**

#### 3. MODALITÀ DI FREQUENZA E MONTE ORE

---

È previsto un monte ore complessivo di **44 ore**

È consentito il 10% (5 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. 20 Reg. SIT);
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 IT17M050340324000000001549**

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione corso Allenatore FITRI primo livello ONLINE 2023

#### 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

---

Mercoledì 12/04/2023	18:00-20:00	2 online
Mercoledì 12/04/2023	20:00-22:00	2 online
Venerdì 14/04/2023	18:00-20:00	2 online
Venerdì 14/04/2023	20:00-22:00	2 online
Mercoledì 19/04/2023	18:00-20:00	2 online
Mercoledì 19/04/2023	20:00-22:00	2 online
Venerdì 21/04/2023	18:00-20:00	2 online
Venerdì 21/04/2023	20:00-22:00	2 online
Lunedì 24/04/2023	18:00 – 20:00	2 online
Lunedì 24/04/2023	20:00 – 22:00	2 online
Mercoledì 26/04/2023	18:00 – 20:00	2 online
Mercoledì 26/04/2023	20:00 – 22:00	2 online

Venerdì 5/05/2023	15:00-19:00	4 in presenza
Sabato 6/05/2023	09:00-13:00	4 in presenza
Sabato 6/05/2023	15:00 – 19:00	4 in presenza
Domenica 7/05/2023	8:30 – 12:30	4 in presenza
Domenica 7/05/2023	13:30 – 17:30	4 in presenza

***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 **44 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. Preparazione atletica

- Allenamento con sovraccarichi per il miglioramento della forza

## 9. ESAME FINALE

---

1. L'esame è svolto on-line;
2. La Commissione d'esame è composta dal Responsabile S.I.T. o 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.

## CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI I Livello 2023

dal 12 al 26 aprile - Piattaforma Zoom FITRI  
dal 05 al 7 maggio - Roma, CPO "Giulio Onesti"

### PROGRAMMA

Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Mercoledì 12/04/2023	18:00-20:00	2	Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica prima parte	<i>Dott. Caludio Quagliarotti</i>
Mercoledì 12/04/2023	20:00-22:00	2	Coaching e comunicazione efficace prima parte	<i>Dott. Fabio Vedana</i>
Venerdì 14/04/2023	18:00-20:00	2	Fisiologia dell'esercizio e Bioenergetica seconda parte	<i>Dott. Caludio Quagliarotti</i>
Venerdì 14/04/2023	20:00-22:00	2	Coaching e comunicazione efficace prima parte	<i>Dott. Fabio Vedana</i>
Mercoledì 19/04/2023	18:00-20:00	2	L'allenamento della forza nel triathlon seconda parte	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Mercoledì 19/04/2023	20:00-22:00	2	L'allenamento della forza nel triathlon seconda parte	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Venerdì 21/04/2023	18:00-20:00	2	Metodologia - Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo prima parte	<i>Prof.ssa Maria Francesca Piacentini</i>
Venerdì 21/04/2023	20:00-22:00	2	Metodologia - Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo seconda parte	<i>Dott. Luca Festa</i>
Lunedì 24/04/2023	18:00 – 20:00	2	Periodizzazione, pianificazione e programmazione prima parte	<i>Dott. David Morelli</i>
Lunedì 24/04/2023	20:00 – 22:00	2	Periodizzazione, pianificazione e programmazione seconda parte	<i>Dott. David Morelli</i>
Mercoledì 26/04/2023	18:00 – 20:00	2	Cenni di nutrizione sportiva	<i>Dott. Cristiano Caporali</i>
Mercoledì 26/04/2023	20:00 – 22:00	2	Periodizzazione, pianificazione e programmazione terza parte	<i>Dott. David Morelli</i>

**Nel periodo da: venerdì 05/05 a: domenica 07/05/2023 la modalità di svolgimento del corso sarà in presenza a Roma presso il Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti":**

Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Venerdì 5/05/2023	15:00-19:00	4	Preparazione atletica	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Sabato 6/05/2023	09:00-13:00	4	Il ciclismo nel triathlon	<i>Dott. Luca Festa</i>
Sabato 6/05/2023	15:00-19:00	4	Il nuoto nel triathlon	<i>Dott. Luca Bianchini</i>
Domenica 7/05/2023	08:30-12:30	4	Allenamento della corsa	<i>Dott. Mattia Toffolutti</i>
Domenica 7/05/2023	13:30- 17:30	4	Laboratorio	<i>Staff Docenti Fitri</i>

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