

**Settore Istruzione**

**Tecnica**

**LINEE GUIDA**

2024

**Corso di Formazione ALLENATORI FITRI – primo livello**

dal 10 aprile al 29 aprile e dal 2 all’ 11 settembre 2024

**in** **modalità Online**

dal 4 al 6 ottobre 2024

**in presenza presso il CPO di Tirrenia**

**CORSO DI FORMAZIONE ALLENATORI FITRI ONLINE primo livello**

**INFORMAZIONI**

**LUOGO DI SVOLGIMENTO:** dal 10 aprile al 29 aprile e dal 2 all’ 11 settembre 2024

in modalità Online

dal 4 al 6 ottobre 2024 in presenza

La parte in presenza sarà svolta presso il CPO di Tirrenia

Vione dei Vannini, snc 56128 Tirrenia (PI)

**REFERENTE ORGANIZZATIVO**: Settore Istruzione Tecnica FITRI

[settoreistruzionetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzionetecnica@fitri.it)

**SUPPORTO TECNICO/PIATTAFORMA:** [help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

***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 **15 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](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 venerdì **8 marzo 2024 dalle ore 10:00**

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

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

**Termine** iscrizioni **martedì 26 marzo** alle ore 23:59 **e/o al raggiungimento del numero massimo di 30 partecipanti**

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

È previsto un monte ore complessivo di **60 ore** – 40h online e 20h in presenza.

Per la parte online è consentito il 10% (4 ore) di assenza dal totale delle ore del corso superato il quale non si potrà accedere all’esame finale.

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 (12 ore) per avere diritto a sostenere l’esame finale.

La parte in presenza deve garantire una presenza del 100% del monte ore (20 ore)

***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;

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 2024

**Per le iscrizioni mediante bonifico**, si ricorda che la copia del bonifico dovrà essere inserita all’interno del format, per la chiusura della procedura d’iscrizione e verranno convalidate dal settore SIT esclusivamente dopo l’autorizzazione da parte del settore amministrativo dell’avvenuto pagamento.

Si prega, pertanto, di eseguire il bonifico con valuta non superiore alla data di scadenza martedì 26 marzo 2024

***6. SCONTISTICA***

**DONNA:** ricordiamo che per incentivare le attività di promozione ed aumentare il numero dei tecnici **donna** in Italia, su proposta della Commissione Donne, la Federazione ha concesso la riduzione della quota d'iscrizione al corso del 50% (scontistica già applicata nella procedura d'iscrizione online).

**UNDER 23**: Inoltre, per favorire lo sviluppo delle competenze, la FITRI ha introdotto la riduzione del costo del corso del 50 % per agli **atleti maggiorenni d'interesse nazionale** (convocati in nazionale fino alla categoria Under 23). Per accedere alla scontistica è necessario inviare formale richiesta all'indirizzo [settoreistruzionetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzionetecnica@fitri.it) cha valuterà il possesso dei requisiti. Si ricorda che l'accesso al corso sarà comunque consentito solo agli atleti già in possesso della qualifica di Istruttore FITRI.

***7. ATTIVAZIONE DEL CORSO***

Il corso è attivato al raggiungimento minimo di 15 aspiranti Allenatori di primo livello.

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

***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 **60 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
     + deriva cardiaca
   * 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
   * Integrazione e supplementazione
     + Quali integratori (come leggere le etichette)
     + Quali supplementi (omega 3, vitamine, proteine)
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
     + Macrocicli (obiettivi fisiologici, metabolici e di prestazione)
     + Mesocicli (obiettivi fisiologici, metabolici e di prestazione)
     + Microcicli (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. **Psicologia dello sport**
   * Mente e prestazione
   * Dinamiche di gruppo e ruolo dell’allenatore
   * Tecniche di mental training e prestazione
   * Motivazione e prestazione
7. **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
   * Prevenzione degli infortuni principali per il triathleta
   * Valutazione posturale statica e dinamica usando la video analisi
   * Costruzione di allenamenti specifici per la forza in funzione del tempo a disposizione
8. **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
9. **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
10. **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

***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.

***12. PRENOTAZIONE ALBERGHIERA***

Ricordiamo al tecnico di effettuare la prenotazione alberghiera 15 giorni prima dall’inizio della sessione pratica del corso inoltrando l’Email a: [hdstirrenia@coni.it](mailto:hdstirrenia@coni.it) e per c/c a [settoreistruzionetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzionetecnica@fitri.it)

Le spese di soggiorno saranno a carico personale.

CENTRO DI PREPARAZIONE OLIMPICA TIRRENIA

Vione dei Vannini s.n.c. - 56018 Tirrenia (PI)

[Segreteria: hdstirrenia@coni.it](mailto:Segreteria:%20hdstirrenia@coni.it)

**CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI I Livello 2024**

**dal 10 aprile al 29 aprile e dal 2 all’ 11 settembre 2024 - Piattaforma Zoom**

**dal 4 al 6 ottobre – in presenza presso il CPO di Tirrenia**

**PROGRAMMA**

**SESSIONI TEORICHE – Erogazione online Piattaforma ZOOM FITRI**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Giorno*** | ***Orario*** | ***Ore*** | ***Argomento*** | ***Docente*** |
| Mercoledì 10/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | Fisiologia dell’esercizio e Bioenergetica prima parte | *Dott, Claudio Quagliarotti* |
| Mercoledì 10/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | Coaching e comunicazione efficace prima parte | *Dott. Fabio Vedana* |
| Lunedì 15/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | Fisiologia dell’esercizio e Bioenergetica seconda parte | *Dott, Claudio Quagliarotti* |
| Lunedì 15/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | Coaching e comunicazione efficace prima parte | *Dott. Fabio Vedana* |
| Mercoledì 17/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | L’allenamento della forza nel triathlon prima parte | *Dott. Luca Bianchini* |
| Mercoledì 17/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | Metodologia - Basi della prestazione e progettazione dell’allenamento sportivo seconda parte | *Dott. Luca Festa* |
| Lunedì 22/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | Protocolli di allenamento per il nuoto | *Staff Fitri* |
| Lunedì 22/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | L’allenamento della forza nel triathlon seconda parte | *Dott. Luca Bianchini* |
| Mercoledì 24/04/2024 | 18:00 – 20:00 | 2 | Protocolli allenamento per il ciclismo | *Staff Fitri* |
| Mercoledì 24/04/2024 | 20:00 – 22:00 | 2 | Periodizzazione, pianificazione e programmazione prima parte | *Dott. David Morelli* |
| Lunedì 29/04/2024 | 18:00 – 20:00 | 2 | Protocolli di allenamento per la corsa | *Staff Fitri* |
| Lunedì 29/04/2024 | 20:00 – 22:00 | 2 | Laboratorio | *Dott. Luca Bianchini/Dott. Cristiano Caporali* |
| Lunedì 02/09/2024 | 18:00 – 20:00 | 2 | Metodologia - Basi della prestazione e progettazione dell’allenamento sportivo prima parte | *Prof.ssa Maria Francesca Piacentini* |
| Lunedì 02/09/2024 | 20:00 – 22:00 | 2 | Periodizzazione, pianificazione e programmazione seconda parte | *Dott. David Morelli* |
| Mercoledì 04/09/2024 | 18:00 – 20:00 | 2 | Psicologia dello sport prima parte | *Prof.ssa Francesca Vitali?* |
| Mercoledì 04/09/2024 | 20:00 – 22:00 | 2 | Cenni di nutrizione sportiva | *Dott. Caporali Cristiano* |
| Lunedì 09/09/2024 | 18:00 – 20:00 | 2 | Psicologia dello sport seconda parte | *Prof.ssa Francesca Vitali?* |
| Lunedì 09/09/2024 | 20:00 – 22:00 | 2 | Protocolli allenamento per il nuoto | *Staff Fitri* |
| Mercoledì 11/09/2024 | 18:00 – 20:00 | 2 | Protocolli allenamento per il ciclismo | *Staff Fitri* |
| Mercoledì 11/09/2024 | 20:00 – 22:00 | 2 | Protocolli allenamento per la corsa | *Staff Fitri* |

**SESSIONI PRATICHE – dal 04 al 06/10/2024 presso il Centro di Preparazione Olimpica di Tirrenia**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Giorno*** | ***Orario*** | ***Ore*** | ***Argomento*** | ***Docente*** |
| Venerdì 4/10/2024 | 15:00-19:00 | 4 | Preparazione atletica pratica | *Staff Fitri* |
| Sabato 5/10/2024 | 09:00-13:00 | 4 | Preparazione atletica pratica | *Staff Fitri* |
| Sabato 5/10/2024 | 15:00 – 19:00 | 4 | Il nuoto nel triathlon pratica | *Staff Fitri* |
| Domenica 6/10/2024 | 8:30 – 12:30 | 4 | Allenamento della corsa pratica | *Staff Fitri* |
| Domenica 6/10/2024 | 13:30 – 17:30 | 4 | Laboratorio | *Staff Fitri* |

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