

**Settore Istruzione**

**Tecnica**

**LINEE GUIDA**

2024

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

dal 09 al 23 aprile e dal 5 al 27 settembre 2024

**in modalità Online**

dal 4 al 6 ottobre 2024

**in presenza presso il CPO di Tirrenia**

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

**INFORMAZIONI**

**LUOGO DI SVOLGIMENTO:** dal 09 al 23 aprile e dal 5 al 27 settembre 2024

in modalità Online

dal 4 al 6 ottobre 2024 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 secondo 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.

Il corso si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal S.I.T.

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

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

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 alle 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. essere in possesso della qualifica di Allenatore primo livello FITRI da almeno un anno;

3. Pagamento della quota d’iscrizione di 600,00 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 secondo 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 Allenatore primo livello FITRI.

***7. ATTIVAZIONE DEL CORSO***

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

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

***8. OBIETTIVO FORMATIVO***

Il Corso di formazione per allenatore di secondo livello preparare alla funzione di Specialista in Gestione e Coordinamento di Team di Alto Livello. La parte generale del corso ha lo scopo di completare ed approfondire le conoscenze relative agli adattamenti biologici e fisiologici, ai metodi di allenamento e alla programmazione dell’allenamento nell’alto livello.

L’allenatore di secondo livello è in grado di agire sullo sviluppo personale di una atleta, individuando e migliorando le sue potenzialità verso il raggiungimento di obiettivi di cambiamento/miglioramento sportivo (coaching).

Inoltre, vengono approfondite tematiche generali di notevole importanza nelle categorie superiori come alimentazione, aspetti medici e tutela sanitaria. Il Corso mira a realizzare una figura altamente qualificata in grado di avere competenze specifiche e avanzate nella gestione di atleti, e squadre di alto livello agonistico.

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

1. **Metodologia (metabolismi energetici e allenamento)**
   * Significato delle soglie metaboliche e zone allenanti
   * Nomenclatura FiTri per l’assegnazione degli allenamenti
   * Monitoraggio dell’allenamento ed analisi dei dati (strumenti software)
2. **Metodologia (Test ed analisi dei dati)**
   * Valutazione funzionale dell’atleta
   * Performance analysis
   * Dalla valutazione alla costruzione del programma di allenamento
3. **Metodologia (preparazione atletica in palestra modulo teoria)**

* Strenght & Conditioning per il triathlon
* VBT Velociy Base Training
* Concurrent training e corretto timing allenamenti di forza e di endurance
* Sviluppo delle forze specifiche per la corsa

1. **Nutrizione (Nutrizione per l’endurance e periodizzazione nutrizionale)**
   * Elementi di nutrizione per l’endurance
   * Analisi dei bisogni nutrizionali
   * Valutazione della composizione corporea
   * Periodizzazione nutrizionale e Timing nutrizionale
   * Alimentazione per la gara
   * Nutrizione e ambiente (adattamento al caldo e al freddo)
2. **Metodologia (Ricerca e allenamento)**

* Principi generali e tecniche di raccolta e analisi dei dati
* Metodologia della ricerca scientifica
* La ricerca scientifica applicata allo sport
* Rapporto tra ricerca scientifica e applicazione pratica dei risultati
* Come informarsi attraverso la letteratura scientifica
* Leggere uno studio scientifico in modo critico
* Dalla letteratura scientifica alla pratica quotidiana
* Impostazione di un programma di allenamento in base al metodo scientifico (ipotesi di programmazione, realizzazione e controllo degli allenamenti, testi di verifica del programma)

1. **Elementi di psicologia dello sport** 
   * Elementi di psicologia dello sport
   * Tecniche psicologiche per il miglioramento della performance (goal setting, self talk imagery…)
   * Tecniche di rilassamento
   * Gestione degli atleti e delle loro individualità
   * Il sonno
2. **Medicina dello sport**
   * Effetto dei viaggi di lunga percorrenza sulla prestazione (Jet lag, Travel fatigue)
   * Allenamento in quota (biologia e metodologia)
   * Allenamento in particolari condizioni climatiche
   * Overtraining syndrome
   * Regole WADA antidoping (cenni sul comportamento degli atleti e dei tecnici)
   * Fisioterapia, massaggi e recupero con gli strumenti moderni (Compex)
3. **Coaching e Team building nell’alto livello (modulo pratica)**
   * Il team multidisciplinare
   * L’organizzazione del lavoro in team e la condivisione delle informazioni
   * Relazioni e comunicazioni efficaci all’interno di un team
   * Caratteristiche degli atleti di alto livello
   * Gestione degli atleti di alto livello (modelli comunicativi)
4. **Metodologia (Analisi biomeccanica del nuoto e della corsa)**

* Analisi biomeccanica del nuoto e della corsa ed esercitazioni pratiche

1. **Allenamento al femminile**

* Differenze di genere nell’allenamento di endurance
* Differenze di genere nell’allenamento della forza

1. **Metodologia (preparazione atletica in palestra modulo pratica)**

* Didattica degli esercizi di forza per il triathlon
* Didattica degli esercizi di conditioning per il triathlon

1. **Test di valutazione funzionale (modulo pratica)**
   * Indici antropometrici, BIA, plicometria
   * Test metabolici (VO2max, soglia)
   * Test da campo
   * Test di forza/potenza

***9. ESAME FINALE***

1. L’esame è svolto in modalità online;

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;

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 che non sono ammessi all’esame per difetto di monte ore, che non superano l’esame o che risultano assenti all’esame, possono presentarsi in una sessione di esame successiva, entro e non oltre 12 mesi dal termine del corso, 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 – secondo Livello.

***11. CREDITI FORMATIVI***

La partecipazione al Corso di Allenatore di secondo 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)

***13. PROGRAMMA LEZIONI E DOCENTI:***

**CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI secondo livello 2024**

**dal 9 aprile al 23 aprile e dal 5 al 27 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*** | ***Docenti*** |
| Martedì 09/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | Metodologia (metabolismi energetici e allenamento) | *Dott. Claudio Quagliarotti* |
| Martedì 09/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | Metodologia (Test ed analisi dei dati) | *Dott. Matteo Torre* |
| Giovedì 11/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | Metodologia (metabolismi energetici e allenamento) | *Dott. Claudio Quagliarotti* |
| Giovedì 11/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | Metodologia (Test ed analisi dei dati) | *Dott. Luca Zenti* |
| Martedì 16/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | Elementi di psicologia dello sport (tecniche di recupero) | *Prof.ssa Francesca Vitali* |
| Martedì 16/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | Elementi di psicologia dello sport (Tecniche psicologiche per il miglioramento della performance) | *Prof.ssa Francesca Vitali* |
| Giovedì 18/04/2024 | 18:00-20:00 | 2 | Metodologia (preparazione atletica in palestra modulo teoria) | *Dott. Luca Bianchini* |
| Giovedì 18/04/2024 | 20:00-22:00 | 2 | Nutrizione (Nutrizione per l’endurance e periodizzazione nutrizionale) | *Dott. Cristiano Alessandro Caporali* |
| Martedì 23/04/2024 | 18:00– 20:00 | 2 | Metodologia (Dall’analisi dei dati al programma di allenamento) | *Docente Fitri – da definire* |
| Martedì 23/04/2024 | 20:00– 22:00 | 2 | Laboratorio | *Dott. Luca Bianchini/Dott. Cristiano Caporali* |
| Giovedì 05/09/2024 | 18:00– 20:00 | 2 | Medicina dello sport parte 1 | *Dott.ssa Alessandra Marrazzo* |
| Giovedì 05/09/2024 | 18:00– 20:00 | 2 | Metodologia (Ricerca e allenamento) parte 1 | *Prof.ssa Maria Francesca Piacentini* |
| Giovedì 12/09/2024 | 18:00– 20:00 | 2 | Metodologia (Ricerca e allenamento) parte 2 | *Prof.ssa Maria Francesca Piacentini* |
| Giovedì 12/09/2024 | 20:00– 22:00 | 2 | Medicina dello sport parte 2 | *Dott.ssa Alessandra Marrazzo* |
| Lunedì 23/09/2024 | 18:00– 20:00 | 2 | Coaching e Team building nell’alto livello (modulo pratica) | *Dott. Andrea Colombo* |
| Lunedì 23/09/2024 | 20:00– 22:00 | 2 | Nutrizione (Integrazione) | *Dott. Cristiano Alessandro Caporali* |
| Mercoledì 25/09/2024 | 18:00– 20:00 | 2 | Metodologia (programmazione allenamento nell’alto livello) | *Dott. Alessandro Bottoni* |
| Mercoledì 25/09/2024 | 20:00– 22:00 | 2 | Metodologia (programmazione allenamento nell’alto livello) | *Dott. Alessandro Bottoni* |
| Vener0 27/09/2024 | 18:00– 20:00 | 2 | Allenamento al femminile | *Prof.ssa Maria Francesca Piacentini* |
| Venerdì 27/09/2024 | 20:00– 22:00 | 2 | Coaching e Team building nell’alto livello | *Dott. Andrea Colombo* |
| **TOT ore** |  | 40 |  |  |

**CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI secondo livello 2024**

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

**PROGRAMMA**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Giorno*** | ***Orario*** | ***Ore*** | ***Argomento*** |  |
| Venerdì 04/10/2024 | 15:00 -19:00 | 4 | Test di valutazione funzionale (modulo pratica) | Staff Fitri |
| Sabato 05/10/2024 | 09:00-13:00 | 4 | Metodologia (Analisi biomeccanica del nuoto modulo pratica) | Staff Fitri |
| Sabato 05/10/2024 | 14.00-18.00 | 4 | Metodologia (preparazione atletica in palestra modulo pratica) | Staff Fitri |
| Domenica 06/10/2024 | 08:30-12:30 | 4 | Metodologia (Analisi biomeccanica corsa ed esercitazioni) | Staff Fitri |
| Domenica 06/10/2024 | 13:30-17:30 | 4 | Metodologia (preparazione atletica in palestra modulo pratica) | Staff Fitri |
| **TOT ore** |  | **20** |  |  |

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