



Settore Istruzione Tecnica

Corso di Formazione ISTRUTTORI FITRI OTTOBRE 2024
- *modalità ONLINE* -

LINEE GUIDA

FITRI

2024

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE FITRI 2024

INFORMAZIONI

MODALITA' DI SVOLGIMENTO: modalità Online (piattaforma Zoom)

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 <https://formazionefitri.it/manuali.html>

ASPETTI ORGANIZZATIVI:

Il Corso di Formazione Istruttori si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal SIT. Le lezioni sono tenute da docenti riconosciuti dal SIT e/o dalla Scuola dello Sport Sport e Salute. 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

REQUISITI PER L'AMMISSIONE:

1. Possedere la qualifica di Allievo Istruttore FITRI;
per favorire la partecipazione in questa particolare fase, non si applica alcuna limitazione temporale rispetto al conseguimento della qualifica di Allievo Istruttore (es.: può partecipare al Corso Istruttori FITRI anche l'aspirante tecnico che ha superato l'esame online di Allievo Istruttore fino al giorno precedente la chiusura delle iscrizioni).
3. per le DONNE e gli ATLETI MAGGIORENNI D'INTERESSE NAZIONALE (convocati in nazionale fino alla categoria **Under 23**) la **quota ridotta** è di **euro 150,00** vedi *paragrafo di seguito riportato*;
4. Accedono al corso, senza la necessità di conseguire la qualifica di Allievo Istruttore (corso online) i Laureati in Scienze Motorie e/o Diplomatati I.S.E.F seguendo prima la procedura al seguente link: <https://www.fitri.it/it/settori/s-i-t/corso-allievo-istruttore.html> che prevede l'invio del certificato di laurea e/o autodichiarazione sostitutiva. Verificata tutta la documentazione richiesta, il settore invierà a mezzo mail le credenziali di accesso all'Area Riservata (<https://tesseramento.fitri.it/>) per procedere con il tesseramento annuale di tecnico 2024.
5. essere in regola con il tesseramento di tecnico per l'anno 2024;

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 formazione è di **euro 300,00**.
- **Riduzione quota** d'iscrizione di **euro 150,00** per le donne e atleti d'interesse nazionale U23;

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 Istruttore FITRI 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 lunedì 23 settembre 2024**

N.B. Come da delibera N. 37 del 23/06/2022 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% - 150,00euro. (scontistica già applicata nella procedura d'iscrizione online).

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

N.B: ricordiamo che, per i **Docenti di ruolo** è previsto l'utilizzo della **CARTA DEL DOCENTE**, previo invio domanda a mezzo e-mail al settoreistruzioneetecnica@fitri.it

DIPLOMA DI QUALIFICA:

Ai corsisti partecipanti che superano l'esame finale, è rilasciato dal sistema il Diploma di qualifica Istruttore FITRI. E' cura del tecnico partecipante conservare tale documentazione essendo l'unica comprovante la partecipazione e il superamento dell'esame del Corso Istruttori Fitri.

MODALITA' DI FREQUENZA E MONTE ORE:

Il corso on-line ha una durata di 32 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. 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 in ogni caso garantita la presenza alle dirette per il 70% delle ore di lezione.**

IL CORSO SI STRUTTURA NEI SEGUENTI MODULI:

Martedì 8 ottobre	18:00-20:00	2
Martedì 8 ottobre	20:00-22:00	2
Giovedì 10 ottobre	18:00-20:00	2
Giovedì 10 ottobre	20:00-22:00	2
Martedì 15 ottobre	18:00-20:00	2
Martedì 15 ottobre	20:00-22:00	2
Giovedì 17 ottobre	18:00-20:00	2
Giovedì 17 ottobre	20:00-22:00	2
Lunedì 21 ottobre	18:00-20:00	2
Lunedì 21 ottobre	20:00-22:00	2
Venerdì 25 ottobre	18:00-20:00	2
Venerdì 25 ottobre	20:00-22:00	2
Martedì 29 ottobre	18:00-20:00	2
Martedì 29 ottobre	20:00-22:00	2
Giovedì 31 ottobre	18:00-20:00	2
Giovedì 31 ottobre	20:00-22:00	2

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

OBIETTIVO DEL CORSO:

Il corso Istruttore ha lo scopo di far acquisire al tecnico elementi di base riguardanti i principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento. Sono impartite, inoltre, nozioni di base sulle discipline componenti il Triathlon evidenziandone le caratteristiche distintive rispetto ai singoli sport da cui sono state mutuare. L'istruttore deve essere in grado di conoscere la teoria generale dei processi e delle modalità dell'allenamento sportivo e possedere competenze di base per l'allenamento di atleti principianti.

ESAME FINALE:

L'**esame finale** è previsto in modalità ONLINE **sabato 9 novembre 2024 dalle ore 10.00 alle ore 11.00.**

L'esame consiste in una prova scritta predisposta dal SIT composta da cinquanta (50) domande a risposta multipla da completare in un'ora di tempo.

La qualifica di Istruttore federale è rilasciata a coloro che rispondono correttamente ad almeno l'80% delle domande. I partecipanti che non sono ammessi all'esame per difetto di monte ore 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.

ATTIVAZIONE E SCADENZA ISCRIZIONI:

E' possibile iscriversi al corso sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire dal giorno **lunedì 1° luglio 2024 ore 15.00**

Termine iscrizioni lunedì 23 settembre ore 14:00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 100 iscritti.

il corso verrà attivato al raggiungimento minimo di 20 aspiranti Istruttori FITRI.

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

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

PRESENZE:

L'accesso all'esame finale è consentito a tutti i partecipanti che non abbiano accumulato più di 4 ore di assenza.

CREDITI FORMATIVI:

La partecipazione al Corso Istruttori permette di acquisire 6 crediti formativi utili ai fini dell'aggiornamento annuale.

PROGRAMMA:

1. Metodologia (Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo 4h)

- Fattori della prestazione sportiva
- Basi anatomiche e fisiologiche del movimento (cenni su apparati e organi)
- Classificazione delle attività motorie
- Carico interno e carico esterno
- Principi fondamentali dell'allenamento

2. Metodologia (Sviluppo motorio e capacità coordinative 4h)

- Sviluppo motorio e cognitivo (età biologica e cronologica)
- Sistema capacità motorie (capacità condizionali e capacità coordinative)
- Schemi motori di base, abilità motorie, tecnica sportiva
- Fasi sensibili

3. Metodologia (Competenze pedagogiche del tecnico 4h)

- Competenze didattiche del tecnico sportivo (compiti e responsabilità)
- Principi generali sulla metodologia dell'insegnamento
- Obiettivi dell'insegnamento
- Apprendimento e presupposti cognitivi (fasi dell'apprendimento)
- Osservazione e valutazione nell'insegnamento
- Comunicazione (significato comunicazione, tecniche di comunicazione, uso didattico della comunicazione)

4. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Programmazione dell'allenamento 4h)

- Il modello prestativo nelle diverse distanze del triathlon
- Concetti base sulla periodizzazione, pianificazione e programmazione dell'allenamento (macro cicli, mesocicli, micro cicli e unità di allenamento)
- Costruzione dell'unità di allenamento (riscaldamento, corpo centrale, defaticamento)
- Software per la costruzione degli allenamenti
- Eterocronismi e Concetto di recupero

5. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Nuoto 4h)

- Caratteristiche della frazione di nuoto nel triathlon
- Stili natatori con particolare riferimento al crawl
- Insegnamento della tecnica di nuoto
- Classificazione delle andature nell'allenamento di nuoto FIN
- Allenamento del nuoto nel triathlon

6. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Ciclismo 4h)

- Educazione stradale
- Caratteristiche della frazione ciclistica nel triathlon
- Abilità coordinative e tecniche nel ciclismo
- Classificazione delle andature nell'allenamento del ciclismo
- Allenamento del ciclismo nel triathlon

7. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Corsa 4h)

- Caratteristiche della frazione di corsa nel triathlon
- Tecnica di corsa
- Insegnamento della tecnica di corsa
- Classificazione delle andature nell'allenamento della corsa
- Allenamento della corsa nel triathlon

8. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Transizioni 2h)

- Caratteristiche tecniche delle transizioni (regolamenti)
- Aspetti fisiologici delle transizioni
- Aspetti tecnici e allenamento della T1 (Nuoto-Ciclismo)
- Aspetti tecnici e allenamento della T2 (Ciclismo-Corsa)
-

9. Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Paratriathlon 2h)

- Caratteristiche generali del paratriathlon (regolamenti)
- Cenni sugli aspetti fisiologici dell'allenamento nel paratriathlon
- Aspetti tecnici e allenamento della T1 (Nuoto-Ciclismo)
- Aspetti tecnici e allenamento della T2 (Ciclismo-Corsa)

CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI FITRI 2024

Modalità On-line Piattaforma ZOOM FITRI

PROGRAMMA

Giorno	Orario	Ore	Argomento	Docente
Martedì 8 ottobre	18:00-20:00	2	Metodologia (Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo prima parte)	<i>Piacentini M. Francesca</i>
Martedì 8 ottobre	20:00-22:00	2	Metodologia (Sviluppo motorio e capacità coordinative prima parte)	<i>Vedana Fabio</i>
Giovedì 10 ottobre	18:00-20:00	2	Metodologia (Basi della prestazione e progettazione dell'allenamento sportivo seconda parte)	<i>Piacentini M. Francesca</i>
Giovedì 10 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon prima parte- Ciclismo	<i>Vedana Fabio</i>
Martedì 15 ottobre	18:00-20:00	2	Metodologia (Competenze pedagogiche del tecnico prima parte)	<i>Bianchini Luca</i>
Martedì 15 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon seconda parte- Ciclismo	<i>Festa Luca</i>
Giovedì 17 ottobre	18:00-20:00	2	Metodologia (Competenze pedagogiche del tecnico seconda parte)	<i>Bianchini Luca</i>
Giovedì 17 ottobre	20:00-22:00	2	Metodologia (Sviluppo motorio e capacità coordinative seconda parte)	<i>Toffolutti Mattia</i>
Lunedì 21 ottobre	18:00-20:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Programmazione dell'allenamento parte prima)	<i>Morelli David</i>
Lunedì 21 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon - Transizioni	<i>Festa Luca</i>
Venerdì 25 ottobre	18:00-20:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon (Programmazione dell'allenamento parte seconda)	<i>Morelli David</i>
Venerdì 25 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon – Paratriathlon	<i>Poletti Mario</i>
Martedì 29 ottobre	18:00-20:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon – Nuoto prima parte	<i>Bianchini Luca</i>
Martedì 29 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon – Nuoto seconda parte	<i>Bianchini luca</i>
Giovedì 31 ottobre	18:00-20:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon – corsa prima parte	<i>Toffolutti Mattia</i>
Giovedì 31 ottobre	20:00-22:00	2	Tecnica, didattica e allenamento nel triathlon seconda parte- Corsa	<i>Toffolutti Mattia</i>
Sabato 09 novembre	10:00-11:00	1	ESAME FINALE	ONLINE

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