



**DIREZIONE  
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

## Corso di Formazione AIUTO ALLENATORE FITRI

**da venerdì 27 febbraio 2026**

*Formazione individuale a distanza  
con la Formazione Olimpica Coni sui contenuti generali*

**da martedì 10 marzo 2026**

*in modalità di formazione diretta online (piattaforma ZOOM) sui  
contenuti specialistici*

# 2026



## INFORMAZIONI

<b>DATE E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:</b>	dal 27 febbraio, formazione individuale autonoma a distanza con le unità didattiche della Formazione Olimpica Coni sui contenuti generali  dal 10 marzo al 20 marzo in modalità ONLINE piattaforma ZOOM sui contenuti specialistici Esame finale ONLINE 10 aprile 2026
<b>RESPONSABILE SIT:</b>	Alessandro Bottoni
<b>REFERENTE ORGANIZZATIVO:</b>	Settore Istruzione Tecnica FITRI <a href="mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it">settoreistruzioneetecnica@fitri.it</a>
<b>SUPPORTO TECNICO:</b>	piattaforma <a href="http://www.formazionefitri.it">www.formazionefitri.it</a> E-mail: <a href="mailto:help@formazionefitri.it">help@formazionefitri.it</a>

### 1. OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso Aiuto Allenatore 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 mutate. L'Aiuto Allenatore 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.

### 2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il corso per Aiuto Allenatore è stato revisionato per adeguare la qualifica ai migliori target richiesti dalla World Triathlon e dal Coni. Il corso si svolge attraverso modalità di formazione validate e riconosciute dal Coni e nella sua nuova versione è costituito da un processo formativo appositamente progettato e articolato in diverse fasi.

**1° fase:** i corsisti affrontano una formazione individuale autonoma e a distanza (FAD) sui contenuti di ordine generale. Questa fase del percorso è svolta sulla piattaforma Coni della Formazione Olimpica. I corsisti avranno accesso ad una serie di unità e video didattici di elevato livello qualitativo e condotte da docenti nazionali selezionati dal Coni nell'ambito della formazione olimpica. La prima fase prevede lo svolgimento di test di valutazione dell'apprendimento.

**2° fase:** lezioni didattiche on line sui contenuti specialistici necessari per la qualifica di Aiuto Allenatore di Triathlon e condotte dai docenti nazionali del Coni e della Fitri. La fase è distribuita su tre settimane per un totale di 32h di formazione diretta online. La seconda fase può prevedere lo svolgimento di test di valutazione dell'apprendimento.

**3° fase:** studio e pratica individuale con minimo di 8h di tirocinio Scuola Triathlon certificata oppure, se non presente nella propria area di lavoro, in una Società regolarmente affiliata.

**4° fase:** valutazione e conferimento della qualifica.

Il corso si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal S.I.T.  
Le lezioni sono condotte da Docenti Nazionali FITRI o da docenti del Coni.

Il corso è attivato al raggiungimento minimo di **20 aspiranti Aiuto Allenatore**.

**Entro il 27 febbraio** verranno inviate le credenziali di accesso alla piattaforma della Formazione Olimpica per lo svolgimento delle unità didattiche sui contenuti di ordine generale.

**Il 9 marzo**, giorno precedente all'inizio della 2° fase del corso nella modalità online, verrà 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)



### 3. REQUISITI PER L'AMMISSIONE

---

1. Possedere la qualifica di Allievo Istruttore FITRI;  
per favorire la partecipazione, non si applica alcuna limitazione temporale rispetto al conseguimento della qualifica di Allievo Istruttore (es.: può partecipare al Corso Aiuto Allenatore FITRI anche l'aspirante tecnico che ha superato l'esame online di Allievo Istruttore fino al giorno precedente la chiusura delle iscrizioni).
2. 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
3. Accedono al corso, senza la necessità di conseguire la qualifica di Allievo Istruttore (corso online) i Laureati in Scienze Motorie e/o Diplomi I.S.E.F seguendo prima la procedura al seguente link: <https://www.fitri.it/it/settori/s-i-t/corso-allievo-Aiuto Allenatore.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 2025. La documentazione dovrà essere inviata entro e non oltre **giovedì 19 febbraio 2026** per permettere all'ufficio di lavorare in tempo utile le pratiche.
4. essere in regola con il tesseramento di tecnico per l'anno 2025

### 4. 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 IT17M0503403240000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione corso Aiuto Allenatore FITRI ONLINE 2026

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 febbraio 2026 ore 23:00**

### 5. 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) **Quota iscrizione al corso 150,00euro**.

**UNDER 23:** 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](mailto: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 Aiuto Allenatore FITRI. **Quota iscrizione al corso 150,00euro**.

**N.B:** coloro che sono DOCENTI DI RUOLO sarà prevista l'utilizzo della Carta del Docente.

Seguiranno a breve le informazioni a riguardo e il numero identificativo per accedere alla piattaforma SOFIA del MIUR.



## 6.DIPLOMA DI QUALIFICA

---

Ai corsisti partecipanti che superano l'esame finale, è rilasciato dal settore SIT il Diploma di qualifica Aiuto Allenatore FITRI.

## 7.MODALITA' DI FREQUENZA E MONTE ORE

---

È previsto un monte complessivo di 34 unità didattiche di FAD nella piattaforma della Formazione Olimpica da svolgere in autonomia e 32 ore di didattica frontale online, per un totale di 98 Unità Didattiche, definite in funzione dei singoli obiettivi formativi da raggiungere e organizzate nei differenti moduli didattici e aree di insegnamento.

Lo svolgimento della parte di FAD il corsista può organizzare la formazione in autonomia, utilizzando i docenti della FITRI per il supporto a distanza della formazione. È consigliabile terminare questa fase prima della fine della 2° fase di didattica frontale online ma è possibile estenderne la durata per ogni corsista in funzione delle proprie esigenze organizzative. Al termine di questa fase è prevista un'autovalutazione e lo svolgimento di un test. La visione di tutte le unità didattiche e il superamento del test è necessario per accedere all'esame finale per il conferimento della qualifica.

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 per avere diritto a sostenere l'esame finale. Esigenze e concessioni diverse verranno comunque valutate a seguito di richiesta individuale inviata al [responsabilesit@fitri.it](mailto:responsabilesit@fitri.it)

## 8.ESAME FINALE

---

L'esame finale è previsto in modalità ONLINE venerdì 10 aprile dalle ore 19.00 alle ore 20.00.

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 Aiuto Allenatore 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.

## 9.ATTIVAZIONE E SCADENZA ISCRIZIONI

---

È possibile iscriversi al corso sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire dal giorno martedì 3 febbraio 2026 dalle ore 15:00

**Termine iscrizioni lunedì 23 febbraio 2026 ore 23:00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 100 iscritti.**

il corso verrà attivato al raggiungimento minimo di **20 aspiranti Aiuto Allenatore FITRI.**

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

Per le info di supporto tecnico al portale [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) è attiva l'E-mail: [help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

## 10.CREDITI FORMATIVI

---

La partecipazione al Corso Aiuto Allenatore permette di acquisire 10 crediti formativi che risultano anche validi per l'aggiornamento annuale.



## 11. CONTENUTI

---

I contenuti didattici rispondono alle esigenze formative per la figura di Aiuto Allenatore Fitri.

Nella 1° fase di formazione a distanza individuale sulla piattaforma della Formazione Olimpica del Coni verranno erogati i contenuti di ordine generale, comuni a gran parte delle discipline sportive e necessari per dare all'Aiuto Allenatore una formazione di base generale e trasversale, in grado di poter supportare appieno i contenuti specialistici del Triathlon e necessario per integrare in modo ottimale il tecnico di Triathlon nel contesto generale sportivo nazionale.

La formazione generale svolta in FAD è condotta da docenti selezionati della Formazione Olimpica di primo livello ed è costituita da 34 unità didattiche, che sono organizzate nelle seguenti aree:

- Area Leggi e regolamenti
- Area Metodologia dell'Allenamento
- Area Acquisizione Abilità
- Area Fisiologia dello Sport
- Area Medicina dello Sport
- Area Educazione e Psicologia

**I contenuti nel dettaglio di tutte le unità didattiche e dei docenti Coni sono illustrati nell'ALLEGATO 1**

Nella 2° fase i corsisti affronteranno le lezioni frontali online dove verranno erogati i contenuti specialistici del Triathlon necessari all'acquisizione delle conoscenze e competenze proprie dell'Aiuto Allenatore di Triathlon.

La formazione specialistica è organizzata nel piano didattico su 15 differenti moduli didattici:

- 1 Teoria e Metodologia dell'Allenamento
- 2 Anatomia, Fisiologia generale
- 3 Fisiologia dell'esercizio fisico e Valutazione Funzionale
- 4 Pianificazione e programmazione dell'allenamento
- 5 Teoria e metodologia della didattica e dell'insegnamento
- 6 Allenamento del nuoto per le discipline del Triathlon
- 7 Allenamento del ciclismo per le discipline del Triathlon
- 8 Allenamento della corsa per le discipline del Triathlon
- 9 Allenamento degli aspetti tecnici, specifici e di gara
- 10 Aspetti metodologici, tecnici e regolamentari del Paratriathlon
- 11 Preparazione Fisica e allenamento della forza per le discipline del Triathlon
- 12 Area educativa e socio-psico-pedagogica e coaching  
Responsabilità sul lavoro per il tecnico sportivo, regolamenti e normative di riferimento e cenni di management dello sport
- 13 Alimentazione e integrazione sportiva
- 15 Utilizzo della tecnologia per l'allenamento

Ogni modulo didattico è costituito da numerose unità didattiche, definite in funzione del conseguimento dell'obiettivo formativo. I moduli didattici seguono il tecnico lungo tutto il percorso di formazione, dal livello Aiuto Allenatore a quello di Allenatore 2° livello. I contenuti dei vari moduli sono ovviamente diversi e propedeutici su ogni livello di formazione.



Di seguito il programma orario delle lezioni online sui contenuti specialistici.

Programma delle lezioni di didattica online sulle unità specialistiche		
Date	Orario	Ore
martedì 10 marzo 2026	19:00 - 20:00	1
mercoledì 11 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
giovedì 12 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
venerdì 13 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
lunedì 16 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
martedì 17 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
mercoledì 18 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
giovedì 19 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
venerdì 20 marzo 2026	17:00 - 19:00	2
	19:00 - 21:00	2
venerdì 10 aprile 2026 (Esame finale)	19:00 - 20:00	1

**I contenuti nel dettaglio sono illustrati nell'ALLEGATO 2**

Complessivamente il corso è composto da **98 Unità Didattiche**, 34 su contenuti di ordine generale, relativi alle conoscenze teoriche e metodologiche richieste per la figura di Allenatore e 64 Unità Didattiche su contenuti specialistici per Aiuto Allenatore di Triathlon.



## 12. DOCENTI

Le unità didattiche di ordine generale sono affrontate da docenti Coni selezionati nell'ambito dei programmi della Formazione Olimpica. Sono quindi docenti esperti e di primo livello nell'ambito dell'argomento trattato.

Di seguito la lista dei docenti Coni per questo livello di formazione.

<b>Docenti CONI:</b>	
Guido Brunetti	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Formazione
Andrea Cardone	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Roberto Baldassarre	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Vito Azzone	FIGC - Preparatore fisico Squadra Nazionale U21
Alessandro Donati	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Andrea Di Castro	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Fabrizio Ceci	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Giuseppe Di Gioia	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Cardiologia
Andrea Serdoz	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Cardiologia
Nicolò Brigati	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Francesca Ambruoso	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Scienza dell'alimentazione
Francesca Base	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Alberto Di Mario	Istituto di Medicina e Scienza dello Sport - Metodologia dell'allenamento
Maria Rosaria Squeo	Responsabile Sanitario Area Olimpica Istituto di Medicina e Scienza dello Sport
Andrea Ferretti	Direttore Sanitario Istituto di Medicina dello Sport
Alessia Maglietto	Università degli studi di Torino - Centro di Psicologia dello Sport
Giuseppe Vercelli	Università degli studi di Torino
Matteo Gabiano	Università degli studi di Torino - Dipartimento di psicologia Juventus F.C.
Manuel Toscano	Centro di Psicologia dello Sport ISEF Torino; Refente sett.giovanile Juventus Women F.C.
Riccardo Tinozzi	Università degli studi di Torino -Psicologia; Consulente sett.giovanile Juventus F.C.

I contenuti specialistici del Triathlon sono affrontati dai docenti nazionali selezionati dalla FITRI. Con l'obiettivo di favorire il più possibile nei corsisti il passaggio dalle conoscenze alle competenze e ridurre la distanza tra le conoscenze teoriche e le competenze necessarie sul campo, nella selezione dei docenti viene data priorità alle competenze in organico nello staff tecnico nazionale, operante nelle attività tecniche nazionali ed internazionali di alto livello.

A questi docenti si aggiungono altri docenti nazionali selezionati in funzione delle competenze individuali sulla formazione in relazione alle specifiche esigenze formative della FITRI per il corso in oggetto.

## ALLEGATO 1

### FORMAZIONE A DISTANZA SU PIATTAFORMA FORMAZIONE OLIMPICA DEL CONI

AREA LEGGI E REGOLAMENTI		Unità Didattiche FAD CONI	
0	Organizzazione sportiva e formazione dei Tecnici	1 UD	
	o La struttura dello sport in Italia	Guido Brunetti	1 UD
	o Evoluzione ed obiettivi dello SNaQ		
AREA METODOLOGIA DELL’ALLENAMENTO		Unità Didattiche FAD CONI	
1	Metodologia dell’insegnamento	2 UD	
	o Aspetti caratterizzanti l’allenamento “giovanile”	Andrea Cardone	1 UD
	o Le tappe di sviluppo e di evoluzione dei giovani;		1 UD
	o Necessità e bisogni dei giovani atleti		
	Metodologia dell’allenamento	2 UD	
	o Capacità motorie coordinative e organico - muscolari	Roberto Baldassarre	1 UD
	o Principi dell’allenamento: carico, recupero, supercompensazione		1 UD
	o La struttura di una seduta di allenamento: principi didattici		
	Metodologia della preparazione fisica generale	2 UD	
	o Elementi e principi delle esercitazioni mirate al rinforzo muscolare	Vito Azzone	1 UD
	o Elementi e principi delle esercitazioni mirate alla resistenza		1 UD
AREA ACQUISIZIONE ABILITA’		Unità Didattiche FAD CONI	
2	Basi del movimento	4 UD	
	o Schema corporeo, schemi posturali e schemi motori di base	Guido Brunetti	1 UD
	o Abilità motorie generali e speciali – la tecnica	Alessandro Donati, Andrea Cardone	1 UD
	o Esempi di esercitazioni pratiche a carattere generale	Andrea Di Castro	1 UD
	o Esempi di esercitazioni pratiche a carattere speciale		1 UD
	Prerequisiti per l’acquisizione delle abilità	3 UD	
	o Elementi e principi di postura	Fabrizio Ceci	1 UD
	o Equilibrio e coordinazione		1 UD
	o Esempi di esercitazioni pratiche		1 UD
	o Elementi e principi dello stretching e della mobilità articolare		
	o Esempi di esercitazioni pratiche		





AREA FISILOGIA DELLO SPORT		Unità Didattiche FAD CONI	
3	Anatomia e Fisiologia	4 UD	
	o Cenni di anatomia e di fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio	Giuseppe Di Gioia	1 UD
	o Cenni di anatomia e di fisiologia del sistema muscolo-scheletrico	Andrea Serdoz	1 UD
	o La contrazione muscolare e i sistemi energetici	Nicolò Brigati	1 UD
	o Attività fisica e ciclo mestruale	Francesca Ambruoso	1 UD
	Nutrizione, idratazione, recupero	2 UD	
	o Cenni di nutrizione/idratazione	Francesca Base	1 UD
	o Strategie di recupero intra e post allenamento	Alberto Di Mario, Andrea Cardone	1 UD
AREA MEDICINA DELLO SPORT		Unità Didattiche FAD CONI	
4	La Medicina dello Sport	2 UD	
	o La certificazione medico sportiva (agonistica, non agonistica)	Maria Rosaria Squeo	1 UD
	o Lo Staff medico-sanitario nello sport	Andrea Ferretti	1 UD
	Sport e medicina nelle diverse fasce di età	4 UD	
	o L'attività ludico-sportiva e per la salute	Andrea Serdoz	1 UD
	o L'attività sportiva in età evolutiva		1 UD
	o L'attività sportiva nell'atleta adulto, negli amatori, negli anziani e nei Master (1)	Maria Rosaria Squeo	1 UD
	o L'attività sportiva nell'atleta adulto, negli amatori, negli anziani e nei Master (2)		1 UD

AREA EDUCAZIONE E PSICOLOGIA		Unità Didattiche FAD CONI	
6	<b>Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport</b>	<b>2 UD</b>	
	o Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport 1: Introduzione alla Psicologia dello sport	Alessia Maglietto	1 UD
	o Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport 2: Metodo, fasi di lavoro, osservazione sul campo		1 UD
	<b>Elementi di mental coaching per l'alta performance 1</b>	<b>2 UD</b>	
	o Prima parte	Giuseppe Vercelli	1 UD
	o Seconda parte		1 UD
	<b>Età evolutiva</b>	<b>2 UD</b>	
	o Allenare la Generazione Z	Matteo Gabiano	1 UD
	o Allenare la Generazione Alpha		1 UD
	<b>La figura dell'allenatore</b>	<b>2 UD</b>	
	o Il coach efficace - presupposti	Manuel Toscano	1 UD
	o La relazione coach - atleta		1 UD
	<b>Benessere dell'atleta</b>	<b>2 UD</b>	
	o L'etica nello sport	Riccardo Tinozzi	1 UD
	o Safeguarding Policy		1 UD

## ALLEGATO 2

### PROGRAMMA CONTENUTI DIDATTICA ONLINE SU PIATTAFORMA FORMAZIONE FITRI

	Teoria e Metodologia dell'Allenamento	UD FITRI	Docente	Ore
M1	Principi generali di base della teoria e metodologia dell'allenamento	6	Maria Francesca Piacentini	3
	Fattori della prestazione sportiva			
	Basi anatomiche e fisiologiche del movimento (cenni su apparati e organi)			
	Carico di lavoro: erogato, realizzato, interno			
	Anatomia, Fisiologia generale	UD FITRI	Docente	Ore
M2	Principi generali di base della fisiologia dello sviluppo	4	Maria Francesca Piacentini	2
	Crescita, sviluppo e maturazione motoria e cognitiva			
	Sistema delle capacità motorie condizionali e tecniche coordinative			
	Schemi motori di base, abilità motorie, tecnica sportiva			
	Modelli di riferimento dello sviluppo			
	Principi di pianificazione e programmazione dell'allenamento	UD FITRI	Docente	Ore
M4	Concetti di base: pianificazione, programmazione e periodizzazione	8	Andrea Gabba  Alessandro Bottoni	4
	Come impostare una pianificazione: step principali			
	Concetti di blocchi di lavoro, macrocicli, mesocicli, microcicli e unità di allenamento			
	Costruzione dell'unità di allenamento (riscaldamento, corpo centrale, defaticamento)			
	Significato e caratterizzazione dell'unità di allenamento a seconda del tipo di atleta e del livello			
	Eterocronismi e concetto di recupero: conseguenze nella organizzazione degli allenamenti			
	Software per la costruzione degli allenamenti (cenni)			
	Macro cicli, mesocicli, microcicli e unità di allenamento			
	Il modello prestativo nelle diverse distanze del triathlon (cenni)			
	Teoria e metodologia della didattica e dell'insegnamento	UD FITRI	Docente	Ore
M5	Competenze di base del tecnico per l'insegnamento	4	Fabrizio Tacchino	2
	Principi generali sulla metodologia dell'insegnamento			
	Obiettivi dell'insegnamento			
	Apprendimento e presupposti cognitivi (fasi dell'apprendimento)			
	Osservazione e valutazione nell'insegnamento			
	Comunicazione			

M6	<b>Allenamento del nuoto per le discipline del Triathlon</b>	UD FITRI	Docente	Ore
	<b>Tecnica, didattica e allenamento del nuoto per il triathlon: concetti di base</b>	8	Alessandro Resh	4
	Caratteristiche della frazione di nuoto nel triathlon (cenni per inquadrare il contesto)			
	Stili natatori con particolare riferimento al crawl			
	Aspetti didattici nello sviluppo della tecnica di nuoto			
	Classificazione delle andature nell'allenamento di nuoto FIN			
	Allenamento del nuoto nel triathlon: principi di base della pianificazione pluriennale			
	Allenamento del nuoto nel triathlon: organizzazione ed erogazione dell'allenamento nel contesto reale			
	Come relazionarsi con gli allenatori di nuoto in ambito FIN			
M7	<b>Allenamento del ciclismo per le discipline del Triathlon</b>	UD FITRI	Docente	Ore
	<b>Tecnica, didattica e allenamento del ciclismo per il triathlon: concetti di base</b>	8	Fabrizio Tacchino	4
	Caratteristiche della frazione di ciclismo nel triathlon (cenni per inquadrare il contesto)			
	Principi di base per la sicurezza nelle sessioni di allenamento e in gara			
	Sviluppo delle abilità coordinative e tecniche nel ciclismo			
	Classificazione delle esercitazioni nell'allenamento della tecnica per il ciclismo			
	Allenamento del ciclismo: principi di base della pianificazione pluriennale			
	Allenamento del ciclismo: organizzazione ed erogazione dell'allenamento nel contesto reale			
	Educazione stradale			
M8	<b>Allenamento della corsa per le discipline del Triathlon</b>	UD FITRI	Docente	Ore
	<b>Tecnica, didattica e allenamento della corsa per il triathlon: concetti di base</b>	8	Tommaso Arrighi	4
	Caratteristiche della frazione di corsa nel triathlon (cenni per inquadrare il contesto)			
	Aspetti principali e presupposti muscolari e coordinativi di base della tecnica di corsa			
	Aspetti didattici nello sviluppo della tecnica di corsa			
	Classificazione delle esercitazioni nell'allenamento della tecnica della corsa			
	Allenamento della corsa: principi di base della pianificazione pluriennale per il mezzofondo veloce e prolungato			
	Allenamento della corsa: organizzazione ed erogazione dell'allenamento nel contesto reale			
M9	<b>Allenamento degli aspetti tecnici, specifici e di gara</b>	UD FITRI	Docente	Ore
	<b>Tecnica, didattica e allenamento delle prove combinate e successive: concetti di base</b>	4	Gabriele Salini	2
	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)			

	Aspetti metodologici, tecnici e regolamentari del Paratriathlon	UD FITRI	Docente	Ore
M10	Paratriathlon: aspetti metodologici e tecnici di base	4	Gianluca Cacciamano  Giuseppe Laface	2
	Caratteristiche generali del paratriathlon (regolamenti)			
	Aspetti fisiologici dell'allenamento nel paratriathlon			
	Come accogliere e gestire l'atleta per il paratriathlon			
	Aspetti tecnici e organizzativi nell'allenamento per il Paratriathlon			

	Preparazione Fisica e allenamento della forza per le discipline del Triathlon	UD FITRI	Docente	Ore
M11	Principi di base della preparazione fisica nel Triathlon	4	Simone Villanova,  Michele Zanini,  Marco Previtali	2
	Individuazione precoce di carenze nella mobilità e nei presupposti muscolari adeguati all'allenamento			
	Prevenzione nel depauperamento del capitale fisico nei giovanissimi			
	Creazione dei presupposti di mobilità e forza nei giovani			
	Aspetti principali e presupposti muscolari e coordinativi di base per le esercitazioni di preparazione fisica			
	Come impostare una sessione dedicata alla preparazione fisica			
	Principi di base nella pianificazione della preparazione fisica nei giovanissimi			
	Come ottimizzare il tempo a disposizione per l'introduzione delle unità necessarie sulla preparazione fisica nei giovanissimi			
	Esercitazione pratica sui contenuti teorici precedenti			

	Area educativa e socio-psico-pedagogica e coaching	UD FITRI	Docente	Ore
M12	Safeguarding, responsabilità ed etica del tecnico sportivo	4	Francesca Vitali	2
	Safeguarding, tipologie di abusi e bullismo			
	Riconoscere i segnali sentinella			
	Etica e codici di condotta			
	Responsabilità e tutele del tecnico sportivo			
	Identificazione di problematiche legate agli aspetti alimentari e codici di condotta per il tecnico			

M13	Responsabilità sul lavoro per il tecnico sportivo, regolamenti e normative di riferimento e cenni di management dello sport	UD FITRI	Docente	Ore
	Aspetti introduttivi principali sulle responsabilità sul lavoro per il tecnico sportivo, regolamenti e normative di riferimento		FAD	0,5
	Regolamento tecnico FITRI e World Triathlon, composizione e relazioni con la Federazione e ufficiali di gara.	1		
	Normativa antidoping e responsabilità del tecnico sportivo			