



Università degli Studi di Verona
Scienze Motorie



Corso di Formazione ALLENATORI FITRI

Riservato a Laureati in Scienze Motorie o laureandi al terzo anno di corso
Collaborazione tra Scienze Motorie Verona
e
Settore Istruzione Tecnica Federazione Italiana Triathlon

Verona, 17 gennaio - 26 gennaio 2014

***Campus Scienze Motorie
Università di Verona***

Telefono 8425125 fax 8425131



PROGRAMMA		
Venerdì 17 Gennaio		
13.30-14.00	Registrazione ed accoglienza partecipanti Presentazione della struttura didattica del Corso	Uni - Fitri
14.00-17.00	Teoria e metodologia dell'allenamento: nuove acquisizioni e tendenze attuali	Uni - Schena
17.00-19.00	Teoria e metodologia dell'allenamento: aspetti specifici relativi al Triathlon	Uni - Schena \ Bertucelli
Sabato 18 Gennaio		
09.00-11.00	Alimentazione ed integrazione nelle discipline di endurance	Uni - Pogliaghi
11.00-13.00	Fisiologia dell'esercizio e bioenergetica delle prestazioni di endurance	Uni - Tarperi
14.00-16.00	Metodologia della Valutazione funzionale: presupposti teorici	Uni - Tarperi
16.00-19.00	Valutazione funzionale in laboratorio; protocolli specifici per il Triathlon	Uni -Tarperi
Domenica 19 Gennaio		
09.00-11.00	Il coaching sportivo: applicazioni relative all'atleta e allo staff	Uni - Trabucchi
11.00-13.00	Nuoto: aspetti metodologici specifici	Fitri - Nurra
14.00-16.00	Nuoto: proposte operative e presentazione del lavoro in vasca	Fitri - Nurra
16.00-18.00	Nuoto: allenamento in vasca - proposte operative (lezione pratica in piscina)	Fitri - Nurra
Sabato 24 Gennaio		
09.00-11.00	Corsa: aspetti metodologici specifici	Uni - Toffolutti
11.00-13.00	Corsa: proposte operative e rielaborazione del lavoro sul campo	Fitri - Toffolutti
14.00-16.00	Corsa: proposte operative ed esercitazioni di tecnica	Fitri - Toffolutti
16.00-18.00	Transizioni: proposte pratiche	Fitri - Toffolutti
Domenica 25 Gennaio		
09.00-13.00	Ciclismo: aspetti metodologici specifici e proposte operative	Fitri - Bertucelli
14.00-17.00	La pianificazione dell'allenamento nel Triathlon	Fitri - Bertucelli
17.00-18.30	Project work - verifiche ed esercitazioni di gruppo - descrizione dell'esame finale	Staff Fitri



Moduli

- Metodologia allenamento: programmazione 4h
- Programmazione dell'allenamento triathlon 4h
- Metodologia allenamento: valutazione 4h
- Programmazione junior under 23 2h
- Fisiologia applicata 4h
- Alimentazione 2h
- Psicologia 2h
- Nuoto 6h
- Ciclismo 4h
- Corsa 6h

Totale 38h

Requisiti di partecipazione:

- Laurea in scienze motorie/Diploma ISEF comprensivi di moduli sport: almeno 24 ore nuoto e almeno 36 ore di atletica) o in alternativa pratica Triathlon agonistico da 4 anni;
- Studenti al III anno di corso in regola con gli esami di Fisiologia, Biomeccanica, Metodologia dell'allenamento.

Numero minimo/massimo di corsisti ammessi:

Il corso verrà attivato con un numero minimo di 15 iscritti e prevede al massimo la partecipazione di 35 corsisti

Quota di partecipazione: 300 euro (200 euro studenti iscritti Scienze Motorie UniVR)

Modalità di iscrizione:

E' necessario compilare il modulo di ammissione ed inviarlo via fax (045-8425131) o via e-mail (alessia.ghirlanda@univr.it) allegando sintetico curriculum vitae accademico e sportivo come atleta, allenatore o aiutante allenatore nell'ambito del triathlon o sport affini.

Periodo utile per presentare la domanda di ammissione: 18/12/13 - 10/01/14

Periodo utile al perfezionamento dell'iscrizione (pagamento): 11/01/14 - 15/01/14

Qualifica ottenuta con il superamento dell'esame finale: Allenatore FiTri

Crediti Universitari: Agli studenti universitari di Scienze Motorie Verona che avranno completato positivamente il corso saranno riconosciuti 3 CFU per i corsi di Laurea Triennale (solo studenti al III anno in regola con gli esami) e Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche dello sport.



Università degli Studi di Verona
Scienze Motorie



Corso di Formazione ALLENATORI FITRI

Verona, 17 gennaio - 26 gennaio 2014

Domanda di ammissione

Cognome Nome _____

Matricola _____

Nato a _____ il _____

Residente in via _____ n° _____ c.a.p. _____

Città _____

Recapito telefonico _____ E-Mail _____

TITOLO DI ACCESSO

- Attualmente iscritto Scienze Motorie: III_{tr}* – I_{mag} – II_{mag} presso _____
- Diploma ISEF, anno accademico _____ - _____ presso _____
- Laurea triennale, anno accademico _____ - _____ presso _____
- Laurea Magistrale in Scienze dello sport e della prestazione fisica, anno _____ - _____ presso _____

Nel tuo Curriculum didattico erano previste almeno 24 h di nuoto e 36 h di atletica? SI - NO

* Se attualmente studente III anno Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive, sei in regola con esami di Fisiologia, Biomeccanica e Metodologia dell'allenamento? SI - NO

Allego sintetico **curriculum vitae** accademico e sportivo come atleta, allenatore o aiutante allenatore nell'ambito del triathlon o sport affini.

Verona, _____

Firma _____

Informazioni : Università degli Studi di Verona

SCIENZE MOTORIE

Via Casorati 43 - 37131

Tel : 045/8425125 Fax : 045/8425131

www.univr.it - E-mail: alessia.ghirlanda@univr.it

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA FITRI