



Corso di Formazione

ISTRUTTORI FITRI

TORINO

11-12 ottobre \ 25-26 ottobre 2014

Il Settore Istruzione Tecnica della Federazione Italiana Triathlon in collaborazione con il Comitato Regionale Piemonte, organizza un Corso di Formazione per Istruttori – Fitri

Torino 11-12 Ottobre / 25-26 ottobre 2014

**Sala riunione del Coni Regionale Piemonte, via Giordano Bruno, 191
Palazzina 1 - piano 1° (ex Villaggio Olimpico) - 10134 Torino (TO)**

Obiettivo del Corso è l'Insegnamento degli aspetti basilari che compongono le discipline del Triathlon e la trasmissione delle informazioni e della cultura generale riguardante i principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento.

L'Istruttore deve essere in grado di conoscere la teoria generale dei processi e delle modalità dell'allenamento sportivo.

Il Corso fornisce le competenze di base per l'allenamento di atleti principianti sia giovani che adulti di ogni età

Requisiti:

1. essere maggiorenne (alla data di svolgimento del corso)
2. possedere la qualifica di Allievo Istruttore (possono accedere direttamente al corso i laureati in Scienze Motorie o coloro in possesso del diploma ISEF)
3. aver pagato la tassa d'iscrizione 300,00 €

Quota di partecipazione:

La tassa d'iscrizione al corso è di **300,00 €** da effettuarsi mediante bonifico bancario intestato a :
Federazione Italiana Triathlon c/c 000000010131 Banca Nazionale del Lavoro agenzia CONI 6309
codice CAB 03309 codice ABI 01005 codice IBAN IT60Z0100503309000000010131.

Le spese di viaggio, vitto ed eventuale alloggio sono a carico dei partecipanti.

Materiale didattico:

La quota di partecipazione è comprensiva del materiale didattico che verrà consegnato ad inizio lavori. Al termine dei lavori è prevista una sessione d'esame e con il superamento della prova d'esame verrà conseguito il titolo di **ISTRUTTORE**.

Modalità di iscrizione:

L'iscrizione dovrà pervenire via e-mail al settoreistruzioneetecnica@fitri.it o via fax al n.06/91516744, insieme alla scheda di partecipazione, **entro e non oltre lunedì 29 settembre 2014**.

Informativa per il trattamento dei dati personali Legge 196/2003 Art.13:

si informa che i dati forniti all'atto del Tesseramento sono stati raccolti all'interno della mailing list della scrivente struttura. Tali dati verranno trattati esclusivamente per lo svolgimento delle attività istituzionali. Qualora non desideriate ricevere in futuro comunicazioni dalla scrivente potete inviare e-mail al settoreistruzioneetecnica@fitri.it con oggetto cancellazione dalla mailing list.



Luogo di svolgimento del corso:

Sala riunione del Coni Regionale Piemonte, via Giordano Bruno, 191 – Torino, Palazzina 1 Ex villaggio Olimpico

Referenti in sede:

Gullo Rosolino – Segretario Comitato Regionale Fitri Piemonte

Tel: 339-5918689

e-mail: segretario@piemonte.fitri.it

Carlo Rista – Presidente Comitato Regionale Fitri Piemonte

Tel: 348-0591225

e-mail: presidente@piemonte.fitri.it

Alberghi:

HOTEL PARCO FIERA

Via Giordano Bruno 210, Lingotto, 10126 Torino

Tel : (+39) 0116197745

AC HOTEL TORINO BY MARRIOTT

Via Bisalta, 11 10126 Torino

Tel: (+39) 011 6395091

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITri

TORINO, 11-12 Ottobre / 25-26 Ottobre 2014

PROGRAMMA				
Sabato 11 ottobre 2014				
9.00-9.15	Registrazione dei corsisti			
9.30-11.30	Didattica e Comunicazione	2h	1) Cosa significa insegnare. 2) Le basi dell'insegnamento e dell'apprendimento. - applicazione delle metodologie dell'insegnamento - metodi d'istruzione comunicativa individuali e collettivi e loro adattamento alle differenti esigenze 3) L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive. 4) Metodi e stili di insegnamento. 5) La tecnica: feedback e correzione degli errori	Docente CONI
11.30-13.30	Medicina dello Sport	2h	1) Traumatologia dell'apparato locomotore (lesioni acute e da sovraccarico funzionale) 2) Traumatologia delle parti molli - Contusioni → definizione e classificazione - Distorsioni → definizione e classificazione - Lussazioni → definizione e classificazione 3) Traumatologia dello Scheletro - Fratture → definizione e classificazione 4) Patologie da sovraccarico funzionale 5) Classificazione delle Lesioni tendinee 6) Classificazione delle Lesioni cartilaginee 7) Lesioni muscolari 8) Lesioni legamentose (spalla, ginocchio, caviglia) 9) Lombalgia 10) Gli incidenti da calore 11) Le ipotermie 12) Nozioni di pronto soccorso 13) Cenni sui casi più frequenti (tendinopatia achillea, pubalgia, sindrome della bandelletta, fascite plantare)	Docente CONI
14.30-19.30	Fisiologia dell'esercizio fisico e bioenergetica	5h	1) Basi fisiologiche del movimento; cenni generali su: - apparato locomotore - apparato cardiovascolare - apparato respiratorio - sistema nervoso - sistema endocrino 2) Meccanismi di produzione di energia (anaerobico alattacido, anaerobico lattacido, aerobico) - caratteristiche - fattori limitanti - fattori potenziali	Docente CONI

Domenica 12 ottobre 2014				
8.30-13.30	Teoria e metodologia dell'allenamento	5h	1) Unità basiche del movimento - schemi motori di base e schemi posturali 2) Basi biologiche dell'allenamento 3) Maturazione, sviluppo e fasi sensibili 4) Formazione delle Abilità Motorie 5) Capacità Motorie - capacità coordinative (generali e speciali) - - sviluppo delle capacità coordinative (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) - capacità fisiche (resistenza, forza, velocità) - - sviluppo delle capacità fisiche (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) - rapporti tra le capacità motorie 7) Definizione del concetto d'allenamento sportivo 8) Carico fisico (interno, esterno) 9) Parametri del carico fisico (volume, intensità, densità, frequenza) 10) Principi generali del carico fisico 11) Supercompensazione: la relazione ottimale tra carico e recupero. Aspetti di base 12) Valutazione e controllo dell'allenamento - aspetti generali - requisiti e criteri dei test di valutazione	Docente CONI
14.30-18.30	Il Nuoto nel Triathlon	4h	1) Aspetti regolamentari - peculiarità della frazione - distanze di gara 2) Caratteristiche generali della frazione di Nuoto nel Triathlon 3) Preparazione fisica - valutazione dei presupposti funzionali necessari per l'allenamento nel nuoto - esercitazioni per la preparazione fisica per il nuoto - mobilità e stretching per il nuoto 4) Aspetti didattici relativi all'analisi degli stili (riferimento al crawl) 5) Aspetti tecnici - aspetti biomeccanici - classificazione degli esercizi di tecnica - progressione didattica 6) Controllo tecnico dell'allenamento di nuoto 7) Codice di comunicazione (Fin) classificazione e significati 8) Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Nuoto nel Triathlon	Docente Fitri
Sabato 25 ottobre 2014				
9.00-13.00	La Corsa nel Triathlon	4h	1) Aspetti regolamentari - peculiarità della frazione - distanze di gara 2) Caratteristiche generali della frazione di Corsa nel Triathlon 2) Tecnica di corsa - aspetti biomeccanici - classificazione - esercitazioni e progressione didattica 3) Circuit Training 4) Concetto di pliometria 5) Controllo tecnico dell'allenamento della corsa 6) Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento della Corsa nel Triathlon	Docente Fitri

14.00-18.00	Il Ciclismo nel Triathlon	4h	<p>1) Aspetti regolamentari</p> <ul style="list-style-type: none"> - peculiarità della frazione - distanze di gara <p>2) Caratteristiche generali della frazione di Ciclismo nel Triathlon</p> <p>3) Mezzo tecnico</p> <ul style="list-style-type: none"> - cenni sugli aspetti biomeccanici (misure telaio, parti componenti la bicicletta) - tecnica di pedalata e muscolatura coinvolta - differenze tecnico - metodologiche tra bicicletta da strada e Mtb <p>4) L'allenamento delle abilità tecniche (classificazione ed esempi di esercitazioni)</p> <ul style="list-style-type: none"> - primarie - secondarie - di Gruppo <p>5) Classificazione dei principali mezzi e metodi dell'allenamento del Ciclismo nel Triathlon</p>	Docente Fitri
Domenica 26 ottobre 2014				
08.30 - 13.30	Programmazione e Pianificazione dell'allenamento	5h	<p>1) Il concetto di modello di prestazione</p> <p>2) I fattori che influenzano la prestazione sportiva</p> <p>3) Rapporti tra allenamento, aggiustamenti, adattamenti e prestazione</p> <p>4) Organizzazione dell'allenamento: aspetti generali di Pianificazione, Periodizzazione e Programmazione dell'allenamento</p> <p>5) Concetti di base della Programmazione (Microciclo, Mesociclo e Macrocycle)</p> <p>6) Approccio metodologico e criteri operativi generali della programmazione</p>	Docente Fitri
14.00-16.00	Le Transizioni	2h	<p>1) Caratteristiche generali e regolamentari</p> <p>2) Aspetti tecnici di base della T1 (Nuoto – Ciclismo)</p> <p>3) Aspetti tecnici di base della T2 (Ciclismo – Corsa)</p> <p>4) Didattica delle Transizioni</p> <p>5) Proposte d'allenamento: aspetti generali</p>	Docente Fitri
16.00-18.00	Esercitazioni individuali	2h		Commissione Fitri
18.00-19.00	Esame scritto finale	1h		Commissione Fitri

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITri

Torino

11-12 Ottobre / 25-26 ottobre 2014

Sala riunione del Coni Regionale Piemonte, via Giordano Bruno, 191
Palazzina 1 - piano 1° (ex Villaggio Olimpico) - 10134 Torino (TO)

DOMANDA DI ISCRIZIONE

Nome _____

Cognome _____

Indirizzo e-mail _____

Recapiti telefonici _____

Residente in _____

n. _____

città _____

La presente scheda dovrà essere inviata all'indirizzo settoreistruzioneetecnica@fitri.it o al fax: 06/91516744 entro e non il lunedì 29 settembre 2014

Data _____

Firma del tecnico

Legge sulla privacy:

Ricevuta l'informativa sull'utilizzazione dei miei dati personali ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo numero 196 del 30 giugno 2003, recante il nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali", consento al loro trattamento nella misura necessaria per il perseguimento degli scopi istituzionali. Ai sensi dell'art. 13 del decreto legislativo n. 196/2003, recante disposizioni sul nuovo "Codice in materia di protezione dei dati personali" si informa che i dati da Lei forniti formeranno oggetto di trattamento nel rispetto della normativa sopra richiamata e degli obblighi di riservatezza. Tali dati verranno trattati per finalità istituzionali e amministrative, quindi strettamente connesse e strumentali all'attività statutaria. Il trattamento dei dati avverrà mediante utilizzo di supporto telematico o cartaceo idonei a garantire la sicurezza e la riservatezza. In relazione ai predetti trattamenti Lei potrà esercitare i diritti di cui all'art. 7 del D.lgs. n. 196

COME RAGGIUNGERE LA SEDE:



In aereo

Aeroporto Internazionale "Sandro Pertini" di Torino al centro città

- La **tangenziale di Torino** collega in soli 15/20 minuti l'Aeroporto Internazionale di Torino al centro cittadino. Torino è raggiungibile anche con un servizio bus e una linea ferroviaria.
- **Con il servizio bus:**
Autolinee SADEM. In circa 40 minuti di percorrenza è possibile arrivare alla Stazione Porta Nuova o alla stazione Porta Susa in centro città. La fermata dalla quale partono i bus si trova al terminal arrivi. I bus partono ogni 30-45 minuti dalle 6.20 alle 24.00 e arrivano alle stazioni Torino Porta Nuova e Torino Porta Susa. Prezzo del biglietto: 5,50 €. I biglietti possono essere acquistati presso il banco informazioni dell'area partenze o presso l'ufficio turistico e l'emettitrice automatica presso l'area arrivi o direttamente sul bus.
- **Con il treno:**
Linea ferroviaria GTT che collega lo scalo con la stazione Dora. I treni partono tutti i giorni ogni 30 minuti dalle 06.49 alle 19.19. Il prezzo del biglietto da una corsa è di 3.40 € e consente anche l'utilizzo dei mezzi urbani.
Per informazioni:
Numero verde GTT 800-019152 dal lunedì al sabato dalle 6.30 alle 19.30.
<http://www.comune.torino.it/gtt/aeroporto/index.shtml>
- **Taxi:**
All'uscita del livello arrivi è possibile usufruire del servizio Taxi.

L'Aeroporto di Caselle dista dal circa venti Km. dal centro città ed è fornito da un collegamento con navetta alla Stazione Ferroviaria di Torino Porta Nuova. Dall'aeroporto di Malpensa un bus Alitalia porta sino al Centro Fiere Lingotto.



In treno e in autobus

Le stazioni principali sono Porta Nuova e porta Susa. Dalla stazione di Torino Porta Nuova: prendete il treno per la Stazione di Torino Lingotto oppure i Bus urbani con il numero 14. Per informazioni:
<http://www.ferroviedellostato.it/>



In automobile

Milano-Venezia autostrada A4
Bologna-Roma/Napoli autostrada A1, A21
Francia(Nizza)-Ventimiglia autostrada A10, A6

Da Savona o da Piacenza uscire a Torino centro - c.so Unità d'Italia e proseguire sino all'ingresso della città di Torino. Cento metri dopo la grande rotonda e il cartello Torino a sinistra si trova un sottopassaggio per Lingotto, percorretelo tutto e all'uscita girare a destra, poi la prima via a destra ad ancora, in fondo alla strada a destra. Siete in via Giordano Bruno!
Da Milano o da Aosta seguire la tangenziale di Torino sino all'uscita di c.so Allamano e proseguire sul Corso Allamano, che prende poi il nome di Corso Sebastopoli, fino allo Stadio Olimpico (fine della strada - circa 5 Km). Girare a destra in Corso Agnelli e la prima via (Via Filadelfia) a sinistra. Percorrere la via sino al Vecchio Stadio Filadelfia In fondo girare a destra. Siete in via Giordano Bruno!