



**Corso di formazione per**  
**ISTRUTTORI 2° LIVELLO**

**Catania, 9-10 Aprile 2011**  
**Palermo, 21-22 Maggio 2011**

**Il Settore Istruzione Tecnica della Federazione Italiana Triathlon in collaborazione con il Comitato Regionale della Sicilia organizza un corso di formazione per Istruttori – Fitri.**

**Catania, 9-10 Aprile 2011 /Palermo , 21-22 Maggio 2011**

**Obiettivi:**

L'obiettivo del Corso è quello di fornire le indicazioni necessarie alla formazione della figura dell'Istruttore il quale si rivolge ai giovanissimi che si affacciano per la prima volta nel nostro sport. Oltre a tali informazioni l'istruttore deve dimostrare di conoscere il "Progetto giovani", il Regolamento Tecnico F.I.Tri ed i relativi mezzi e metodi di sviluppo più indicati per le fasce di età prese in esame, al fine di migliorarne le capacità psicomotorie. Per questo motivo le informazioni e la cultura di carattere generale riguardo ai principi biologici, fisiologici, psicologici e pedagogici dello sviluppo umano e dell'allenamento sono di fondamentale importanza nella formazione degli istruttori, i quali dovranno comprendere l'importanza e la propedeuticità del loro lavoro con i giovanissimi in funzione di una programmazione a lungo termine caratteristica dell'avviamento allo sport.

**Requisiti necessari per il corso:**

Aver compiuto 18 anni (alla data di svolgimento del corso).  
Essere in possesso del titolo di studio minimo di licenza media inferiore.  
Aver conseguito la qualifica di Allievo Istruttore FITri.  
Aver pagato la tassa d'iscrizione 200€.

**Quota di partecipazione:**

La tassa d'iscrizione al corso di formazione è di 200€ 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. 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 2° LIVELLO**.

**Modalità di iscrizione:**

L'iscrizione dovrà pervenire via e-mail al [settoreistruzioneecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneecnica@fitri.it) o via fax al n.06/36856744, insieme alla scheda di partecipazione

**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 [settoreistruzioneecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneecnica@fitri.it) con oggetto cancellazione dalla mailing list.

**Luogo di svolgimento del corso:**

Il corso di formazione si svolgerà in due weekend:

**Catania il 9-10 Aprile** presso Coni di Catania(Via Galermo 166/bis) .....

**Palermo il 21-22 Maggio** presso Coni di Palermo (via Pietro Nenni 24) .....

---

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneecnica@fitri.it)

.....  
**Alberghi:**

**Palermo**

**Hotel Joli** ★★

Via Michele Amari, 11 (angolo p.zza I.Florio) Palermo  
Tel./Fax 091 6111765 - 091 6111766 E-mail: [info@hoteljoli.com](mailto:info@hoteljoli.com)

**Hotel Palermo Ariston** ★★

Via Mariano Stabile, 139 - Palermo - Tel.091332434 - [info@aristonpalermo.it](mailto:info@aristonpalermo.it)

**Catania**

**Hotel Mediterraneo** ★★★

Via Dottor Consoli 27, 95124 Catania  
<http://www.initalia.it/hotel/hotelmediterraneocatania.htm>

**Hotel Villa Romeo** ★★★

Via Platamone 8, 95131 Catania  
<http://www.initalia.it/hotel/hotelvillaromeo.htm>

**Referente:**

Presidente del Comitato Regionale Sicilia  
Mario Lombardo  
e-mail : [info@fitrisicilia.it](mailto:info@fitrisicilia.it)  
Tel: .....

## CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI

**Catania, 9-10 Aprile 2011 / Palermo, 21-22 Maggio 2011**

| <b>PROGRAMMA</b>                    |  |     |   |  |
|-------------------------------------|--|-----|---|--|
| <b>Catania - Sabato 9 Aprile</b>    |  |     |   |  |
| <b>9.00-9.15</b>                    | Registrazione dei corsisti               |     |   |  |
| <b>9.15-9.30</b>                    | Apertura Corso                           | 15' | Saluto Autorità<br>Presentazione Corso  | <i>Mario Lombardo</i><br>Presidente del Comitato Regionale Sicilia |
| <b>9.30-11.30</b>                   | Psicologia                               | 2h  | Lo sviluppo psicologico nell'infanzia e nell'adolescenza: caratteristiche generali, lo sviluppo della personalità, la formazione dell'autostima, l'apprendimento<br>Le motivazioni al movimento e allo sport: caratteristiche generali<br>Il ruolo del gioco<br>Abbandono precoce<br>Relazione istruttore-allievo   | <u>Docente CONI</u>  |
| <b>11.30-13.30</b>                  | Medicina dello Sport                     | 2h  | Traumatologia dell'apparato locomotore (lesioni acute e da sovraccarico funzionale)<br>Gli incidenti da calore<br>Le ipotermie<br>Nozioni di pronto soccorso  | <u>Docente CONI</u>  |
| <b>14.30-18.30</b>                  | Principi di metodologia dell'allenamento | 4h  | Unità basiche del movimento: {schemi motori di base e schemi posturali<br>Il sistema delle Capacità Motorie: {capacità coordinative (generali e speciali), capacità condizionali, mobilità articolare, rapporti tra le capacità motorie<br>Formazione delle Abilità Motorie<br>Principi del carico fisico<br>La Supercompensazione<br>La Multilateralità e la Polivalenza | <u>Docente CONI</u>  |
| <b>Catania - Domenica 10 Aprile</b> |  |     |   |  |
| <b>9.00-13.00</b>                   | Fisiologia dell'età evolutiva            | 4h  | Apparato Locomotore: sistema scheletrico, apparato muscolare, la contrazione muscolare<br>I meccanismi di produzione d'energia<br>Apparato cardio-circolatorio<br>Apparato respiratorio<br>Sistema nervoso<br>Apparato endocrino (cenni)<br>Sviluppo organico in età evolutiva  | <u>Docente CONI</u>  |
| <b>14.00-16.00</b>                  | Metodologia dell'insegnamento            | 2h  | L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive<br>Metodi e stili di insegnamento<br>La tecnica: feed-back e correzione degli errori<br>L'organizzazione di una seduta di allenamento  | <u>Docente CONI</u>  |

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)

|   |   |    |   |                          |
|---|---|----|---|--------------------------|
| <b>16.00-19.00</b>                      | Organizzazione dell'allenamento giovanile | 3h | Obiettivi dell'allenamento nel triathlon giovanile<br>Pianificazione dell'allenamento giovanile<br>Organizzazione di micro cicli d'allenamento  | <u>Docente SIT</u>       |
| <b>Palermo - 21 Maggio 2011</b>         |   |    |   |                          |
| <b>9.00-13.00</b>                       | Tecnica e didattica del nuoto             | 4h | I mezzi allenanti: classificazione - aspetti generali<br>Aspetti didattici relativi all'analisi degli stili di nuoto (particolare riferimento al crawl)<br>Le esercitazioni tecniche: classificazione, corretta progressione didattica, obiettivi in relazione all'età, finalità<br>Cenni di principi di biomeccanica<br>Nuoto nel triathlon giovanile<br>- obiettivi, didattica, mezzi, metodologia<br>Cenni sull'organizzazione dell'allenamento<br>Codici di comunicazione (Fin)<br>Caratteristiche della frazione di nuoto nel triathlon<br>- distanze di gara, peculiarità regolamentari (es. modalità di start), cenni sugli aspetti tecnico - tattici. | <u>Docente SIT</u>       |
| <b>14.00-18.00</b>                      | Tecnica e didattica del ciclismo          | 4h | Classificazione dei mezzi allenanti - aspetti generali<br>Ciclismo nel triathlon giovanile<br>- obiettivi, didattica, mezzi, metodologia<br>Cenni sull'organizzazione dell'allenamento<br>Caratteristiche della frazione di ciclismo nel triathlon<br>- distanze di gara, peculiarità regolamentari (es. modalità di start), cenni sugli aspetti tecnico - tattici  | <u>Docente SIT</u>       |
| <b>Palermo - 22 Maggio 2011</b>         |   |    |   |                          |
| <b>9.00-13.00</b>                       | Tecnica e didattica della corsa           | 4h | Le esercitazioni tecniche: classificazione, corretta<br>I mezzi allenanti: classificazione - aspetti generali<br>progressione didattica, obiettivi in relazione all'età, finalità<br>Cenni di principi di biomeccanica<br>Corsa nel triathlon giovanile<br>- obiettivi, didattica, mezzi, metodologia<br>Cenni sull'organizzazione dell'allenamento<br>Caratteristiche della frazione di corsa nel triathlon<br>- distanze di gara, peculiarità regolamentari (es. modalità di start), cenni sugli aspetti tecnico - tattici  | <u>Docente SIT</u>       |
| <b>14.00-18.00</b>                      | Tecnica e didattica delle transizioni     | 4h | Caratteristiche generali e regolamentari<br>Aspetti tecnici di base della T1 e della T2<br>Aspetti didattici<br>Proposte in ambito giovanile  | <u>Docente SIT</u>       |
| <b>18.00-18.30</b>                      | Project work                              |    | Descrizione della prova d'esame   | <u>Docente SIT</u>       |
| <b>Fiumefreddo(CT) - 12 Giugno 2011</b> |   |    |   |                          |
| <b>11.00-12.00</b>                      | Esame Finale                              |    |   | <u>Commissione Fitri</u> |

**CORSO DI FORMAZIONE PER ISTRUTTORI**

**Catania , 9-10 Aprile 2011 / Palermo , 21-22 Maggio 2011**

**DOMANDA DI ISCRIZIONE**

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Indirizzo completo \_\_\_\_\_

Indirizzo e-mail \_\_\_\_\_

Recapiti telefonici \_\_\_\_\_

Qualifica FITRI \_\_\_\_\_

**La presente scheda dovrà essere inviata all'indirizzo [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it) o al fax:  
06/36856744**

Data..... Firma del Partecipante \_\_\_\_\_

**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. 196/2003 (cancellazione, modifica, opposizione al trattamento).

---

*Informazioni : Federazione Italiana Triathlon*  
**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**  
*Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma*  
*Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744*  
*Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)*

## **COME RAGGIUNGERCI :**

### **In aereo**

#### PALERMO

Aeroporto 'Falcone-Borsellino'(conosciuto anche come Punta Raisi)

-Collegamenti con aeroporto in autobus:

Linea Prestia e Comandè (Palermo - Aeroporto)

Il primo autobus per l'aeroporto parte alle 5 del mattino. Il successivo dopo 45 minuti.

Le corse riprendono alle 7 ogni 45 minuti fino alle 8.45. Dalle 9 in poi invece l'autobus parte ogni 30 minuti fino alle 22.30.

- Collegamenti con aeroporto in treno

Collegamento in 45 minuti da Palermo Stazione Centrale. Orari: 4.45-21.40.Da

aeroporto a Palermo Orari: 5.40-22.40

#### CATANIA

Aeroporto civile Fontanarossa:

95121 Catania, tel. 095. 340937 - collegamenti nazionali e internazionali / aeroporto

militare "Sigonella", 95100 Catania - Sigonella, tel. 095. 341317

\_\_\_\_\_

### **In treno**

#### PALERMO

La Stazione Centrale di Palermo è connessa alla linea ferroviaria nazionale.

Per maggiori informazioni e orari consultate <http://www.trenitalia.it>

#### CATANIA

Stazione Ferrovie dello Stato:

Piazza Giovanni XXIII, 95129 Catania, tel. 095. 535432/7468474 -collegamenti con le

principali città italiane.

#### ENNA

Raggiungere la stazione di Catania e continuare da qui sulla linea verso Enna.

### **In automobile**

#### PALERMO

Palermo costituisce il nodo di giunzione ideale dei tre rami principali in cui si dirama

la rete autostradale in Sicilia. Di questi tre rami si ha l'autostrada Palermo-Trapani

A29, l'autostrada Palermo-Messina A20 e l'autostrada Palermo-Catania A19.

La A20 costeggia il tratto di costa tirrenica, terminando a Messina dove è possibile

attraversare lo stretto che collega l'isola al continente, mediante servizi di traghetto

attivi durante la giornata

#### CATANIA

Autostrada: A 19

Taxi: Piazza Cavour tel. 095.439580; piazza Duomo tel. 095.7150515;

piazza Verga tel. 095/447970

---

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

### **SETTORE ISTRUZIONE TECNICA**

Curva Sud – Stadio Olimpico 00194 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: [www.fitri.it](http://www.fitri.it) - E-mail: [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)

**In autobus**

CATANIA \_\_\_\_\_

Trasporti urbani: AMT via dott. Consoli n. 27 tel. 095/7360111  
\_\_\_\_\_

