



Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI

CAGLIARI

11-12 Gennaio e 18-19 Gennaio 2014

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA
Curva Sud – Stadio Olimpico 00135 Roma
Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744
Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzioneetecnica@fitri.it



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

CAGLIARI 11-12 Gennaio / 18-19 Gennaio 2014

Nuova Sede del CONI REGIONALE – Via Fais, 5 - CAGLIARI

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 sia 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. possedere il titolo di studio di licenza media inferiore
4. aver pagato la tassa d'iscrizione 200,00 €

Quota di partecipazione:

La tassa d'iscrizione al corso è di **200,00 €** 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 settoreistruzioneecnica@fitri.it o via fax al n.06/36856744, insieme alla scheda di partecipazione, **entro e non oltre sabato 23 dicembre 2013**.

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 con oggetto cancellazione dalla mailing list.

Luogo di svolgimento del corso:

Nuova sede del CONI REGIONALE SARDEGNA – Via Fais, 5 – Cagliari

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Curva Sud – Stadio Olimpico 00135 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzioneecnica@fitri.it



Visualizza mappa: <https://maps.google.it/maps?q=Via+Antonio+Fais,+5,+Cagliari&hl=it&ll=39.219155,9.125755&spn=0.011354,0.022488&sll=41.29085,12.71216&sspn=22.51537,46.054687&oq=via+&t=h&hnear=Via+Antonio+Fais,+5,+09128+Cagliari,+CA,+Sardegna&z=16&iwloc=r0>

ALBERGHI:

informazioni presso:

Numero Verde Informazioni Turistiche 800203541

<http://www.sardegna-sud.it/ssud/>

<http://www.provincia.cagliari.it/ProvinciaCa/it/guidaospitalita.page>

Referente del convegno:

Antonio Podda – Responsabile formazione CR Sardegna

cell: 3486580694

e-mail: lellopoddatri@gmail.com

Comitato Regionale FITri Sardegna:

Via Vittorio Emanuele, 81

09038 Villacidro (VS)

cell: 3464936604

e-mail: presidente@sardegna.fitri.it

Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI

CAGLIARI, 11-12 Gennaio / 18-19 Gennaio 2014

PROGRAMMA				
Sabato 11 gennaio 2014				
9.00-9.15	Registrazione dei corsisti			
9.15-9.30	Apertura Corso	15'	Presentazione Corso	
9.30-11.30	Didattica e Comunicazione	2h	Cosa significa insegnare 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 L'apprendimento: dalle abilità motorie alle abilità tecnico-sportive Metodi e stili di insegnamento La tecnica: feed-back e correzione degli errori	Docente CONI
11.30-13.30	Medicina dello Sport	2h	Traumatologia dell'apparato locomotore (lesioni acute e da sovraccarico funzionale) Gli incidenti da calore Le ipotermie Nozioni di pronto soccorso	Docente CONI
14.30-19.30	Fisiologia dell'esercizio fisico	5h	Apparato Locomotore - sistema scheletrico, articolazioni, tendini, apparato muscolare, contrazione muscolare Apparato cardiovascolare - cuore, circolo cardiaco, pressione arteriosa, sangue Apparato respiratorio - struttura dell'albero respiratorio, trasporto dell'ossigeno nel sangue Sistema nervoso - neurone, SNC e SNP, cervello, midollo spinale Apparato endocrino (cenni) Meccanismi di produzione di energia Sviluppo organico in età evolutiva - classificazione dell'età evolutiva (aspetti auxologici) - fattori che determinano lo sviluppo fisico (endogeni, esogeni)	Docente CONI
Domenica 12 gennaio 2014				
9.00-13.00	Teoria e metodologia dell'allenamento	4h	Unità basiliche del movimento (schemi motori di base e schemi posturali) Capacità Motorie - capacità coordinative (generali e speciali) - - sviluppo delle capacità coordinative (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) - capacità fisiche - - sviluppo delle capacità fisiche (aspetti biologici ed aspetti legati all'allenamento) - rapporti tra le capacità motorie Capacità fisiche - approfondimento - l'allenamento della resistenza - l'allenamento della forza	Docente CONI

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Curva Sud – Stadio Olimpico 00135 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzioneecnica@fitri.it

			- l'allenamento della rapidità Modello delle Fasi Sensibili Basi biologiche dell'allenamento Formazione delle Abilità Motorie	
14.00-18.00	Tecnica e didattica della Corsa	4h	Aspetti regolamentari - peculiarità regolamentari - distanze di gara - categorie Caratteristiche generali della frazione di Corsa nel Triathlon Tecnica di corsa - aspetti biomeccanici - classificazione - esercitazioni e progressione didattica Circuit Training {obiettivi, mezzi e metodi Controllo tecnico dell'allenamento della corsa Organizzazione dell'allenamento - obiettivi, didattica, mezzi, metodologia	Docente Fitri
Sabato 18 gennaio 2014				
9.00-13.00	Tecnica e didattica del Nuoto	4h	Aspetti regolamentari - peculiarità regolamentari - distanze di gara - categorie Caratteristiche generali della frazione di Nuoto nel Triathlon 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 I Mezzi allenanti: classificazione, aspetti generali Aspetti didattici relativi all'analisi degli stili (riferimento al crawl) Aspetti Tecnici - aspetti biomeccanici - classificazione degli esercizi di tecnica - progressione didattica Organizzazione dell'allenamento - obiettivi, didattica, mezzi, metodologia Codice di comunicazione (Fin) classificazione e significati Obiettivi dell'allenamento in relazione all'età e alla programmazione	Docente Fitri
14.00-19.00	Programmazione dell'allenamento	5h	Definizione del concetto d'allenamento sportivo I fattori determinanti la prestazione {rapporti tra allenamento, aggiustamenti, adattamenti e prestazione Parametri dell'esercizio fisico {volume, intensità, densità, frequenza Carico fisico {interno, esterno Principi dell'allenamento - continuità, frequenza, variabilità, sistematicità e ciclicità, individualizzazione Concetti di base della programmazione (Microciclo, Mesociclo e Macrocycle Supercompensazione	Docente Fitri
Domenica 19 gennaio 2014				
9.00-13.00	Tecnica e didattica del Ciclismo	4h	Aspetti regolamentari - peculiarità regolamentari - distanze di gara - categorie Caratteristiche generali della frazione di Ciclismo nel Triathlon	Docente Fitri

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Curva Sud – Stadio Olimpico 00135 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzioneecnica@fitri.it

			<p>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>Abilità tecniche</p> <ul style="list-style-type: none"> - primarie classificazione ed esempi di esercitazioni - secondarie classificazione ed esempi di esercitazioni - di Gruppo classificazione ed esempi di esercitazioni <p>Classificazione delle esercitazioni didattiche per lo sviluppo delle abilità</p> <p>Organizzazione dell'allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - obiettivi, didattica, mezzi, metodologia 	
14.00-16.00	Tecnica e didattica delle Transizioni	2h	<p>Caratteristiche generali e regolamentari</p> <p>Aspetti tecnici di base della T1 (Nuoto – Ciclismo)</p> <p>Aspetti tecnici di base della T2 (Ciclismo – Corsa)</p> <p>Didattica delle Transizioni</p> <p>Proposte d'allenamento</p>	Docente Fitri
16.00-18.00	Attività tutoriale di studio e ripasso	2h		Commissione Fitri
18.00-19.00	Esame scritto finale	1h		Commissione Fitri



Corso di Formazione per ISTRUTTORI FITRI

CAGLIARI, 11-12 Gennaio / 18-19 Gennaio 2014

Nuova sede del CONI REGIONALE SARDEGNA – Via Fais, 5 - Cagliari

DOMANDA DI ISCRIZIONE

Nome

Cognome

Indirizzo e-mail

Recapiti telefonici

Residente in

n.

città

La presente scheda dovrà essere inviata all'indirizzo settoreistruzione tecnica@fitri.it o al fax: 06/36856744 entro e non oltre lunedì 23 dicembre 2013

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

Informazioni : Federazione Italiana Triathlon

SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Curva Sud – Stadio Olimpico 00135 Roma

Tel : 06/36856734 Fax : 06/ 36856744

Sito: www.fitri.it - E-mail: settoreistruzione tecnica@fitri.it
