

Ca:	TUTTI I TECNICI 2022			
Da:	Settore Istruzione Tecnica, Federazione Italiana Triathlon			
Data:	21/06/2022			
Rif:	Newsletter n. 6/2022	Pagine:	2	Allegati: -

Gentile Tecnico FITRI,

### **CONVEGNO DORELAN ONLINE 23/06/2022**

si intitola **“Sleep & Performance”**, il convegno online organizzato da **Dorelan** per diffondere la conoscenza sul ruolo fondamentale giocato dal sonno nella **performance sportiva** e nella metodologia di allenamento.

L'evento, che è gratuito e prevede l'iscrizione direttamente sul sito Dorelan <https://www.dorelanreactive.com/high-performance-lab/>, si rinnova ormai da cinque anni ed è in programma per **giovedì 23 giugno alle 18,30**.

“Benché spesso sottovalutato, soprattutto dagli sportivi – spiegano gli organizzatori – **il sonno è componente fondamentale** per raggiungere risultati nello sport, al pari della preparazione atletica. Partendo da questo assunto, confermato anche dalla letteratura scientifica, nelle ultime settimane abbiamo realizzato **una survey dal titolo “Il sonno dello sportivo”** che ha coinvolto oltre 500 partecipanti che praticano diversi sport (tra cui nuoto, ciclismo, triathlon) ed i cui risultati verranno **resi pubblici in occasione dell'evento**”.

Tra gli ospiti, una platea ricca di ex atleti e campioni dello sport tra cui: **Giorgio Rocca**, slalomista, vincitore della Coppa del Mondo di Slalom 2006, oggi titolare della Giorgio Rocca Ski Academy; **Lorenzo Bernardi**, ex pallavolista italiano ed **Alvise Rigo**, ex rugbysta, personal trainer, **Ivan Risti**, triatleta e allenatore, **Fabio Vedana** head coach DDS 7MP Triathlon Team, **Luigi Angelini** preparatore atletico formula 1. Moderatore e presentatore della giornata sarà **Davide Camicioli**, giornalista di SkySport.

Grazie alla collaborazione con il **Settore Tecnico della Federazione Italiana Triathlon**, visti i contenuti altamente formativi e divulgativi, il convegno permetterà ai tecnici partecipanti di vedersi riconosciuti **3 CFU**, che per essere riconosciuti prevedono l'invio alla segreteria SIT [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it) dell'attestato di partecipazione rilasciato da Dorelan.

### **TARANTO, IL 2 E 3 LUGLIO SEMINARIO PRATICO PER I TECNICI FEDERALI**

In occasione dei **Campionati Italiani di Aquathlon Classico**, che si disputeranno nella splendida cornice di Taranto il 2 ed il 3 luglio, il **SIT** organizza un seminario pratico rivolto ai tecnici FITRI.

Il tema trattato sarà focalizzato sulla **tecnica di nuoto e corsa** e si svilupperà nelle giornate di sabato 2 luglio, dalle ore 10 alle ore 13,30 e domenica 3 luglio, dalle ore 12 alle ore 16,30.

La partecipazione assegnerà **6 crediti formativi** validi per l'aggiornamento tecnico.

Le iscrizioni apriranno martedì 21 giugno alle ore 10 con termine martedì 28 giugno alle ore 23 o al raggiungimento del numero massimo di **40 partecipanti**.

- Tutte le informazioni disponibili nelle linee guida sono consultabili sulla piattaforma [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it)

### CORSO FORMAZIONE ISTRUTTORI, APERTE LE ISCRIZIONI

sono aperte le iscrizioni al **Corso di Formazione Istruttori**, che si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal **SIT-Settore Istruzione Tecnica** della **Federazione Italiana Triathlon** e che si avvarrà di docenti riconosciuti dal SIT e/o dalla Scuola dello Sport Sport e Salute.

Il corso – che sarà **l'ultimo del 2022** – inizierà lunedì 19 settembre, si svolgerà in modalità online, avrà una durata di 32 ore ed ai corsisti che supereranno l'esame finale verrà rilasciato il **Diploma di qualifica Istruttore FITRI**.

- *Linee guida ed informazioni complete sono disponibili sulla piattaforma [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it)*

Settore Istruzione Tecnica

Federazione Italiana Triathlon Tel + 39 06 91516 734 - Fax +39 06 91516 744

Stadio Olimpico - Curva Sud - 00135 Roma - [www.fitri.it](http://www.fitri.it)