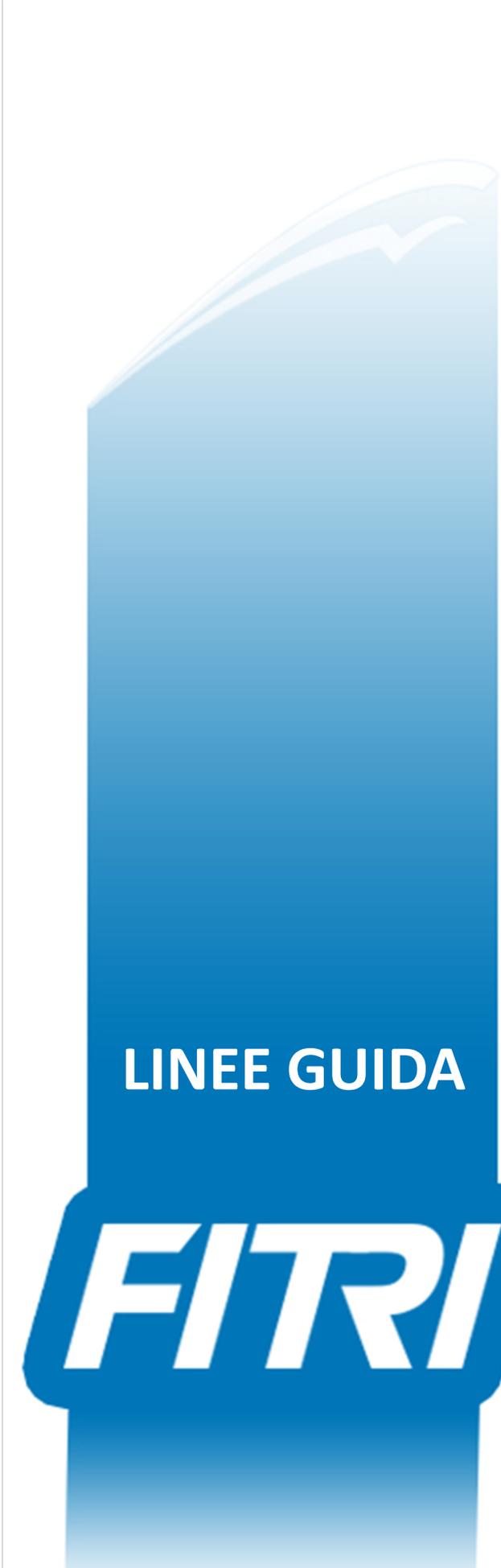




Settore Istruzione Tecnica

CONVEGNO NAZIONALE FITRI

LINEE GUIDA



FITRI

2021

X° CONVEGNO NAZIONALE TECNICO SCIENTIFICO FITRI LA FORZA NEL TRIATHLON ASPETTI FISILOGICI, METODOLOGICI E MENTALI

INFORMAZIONI

QUANDO:	sabato 06 Novembre 2021
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Convegno si svolgerà in modalità Online (Piattaforma Zoom)
REFEFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
SUPPORTO TECNICO:	help@formazionefitri.it

1. Aspetti organizzativi

La 10ª Edizione del Convegno Nazionale si svolgerà ONLINE sulla piattaforma Zoom.

Avrà luogo sabato 6 novembre 2021 dalle ore 09.00 alle ore 15.00.

Il giorno prima dell'inizio dell'evento, verrà inviata agli iscritti un'e-mail contenente il link (meeting ID e password) per accedere alla piattaforma che ospita il Convegno Nazionale.

Il partecipante è tenuto a downloadare preventivamente sul proprio device (PC, Mac o Smartphone) l'applicazione Zoom. Per qualsiasi dubbio e/o necessità di assistenza è possibile scrivere al supporto tecnico: help@formazionefitri.it

2. Destinatari

In deroga al vigente Regolamento SIT 2021, il quale prevede la partecipazione al Convegno Nazionale riservata ai tecnici federali con la qualifica di Allenatore primo livello, Allenatore secondo livello (Ex Coordinatore) e IV Livello CONI e ai membri dello Staff Tecnico Fitri, considerata l'importanza della tematica affrontata e la caratura dei relatori si è deciso di dare la possibilità di assistere al Convegno a tutte le qualifiche tecniche (Allievo Istruttore, Istruttore, Allenatore primo livello, Allenatore secondo livello (Ex Coordinatore) e IV Livello CONI).

3. Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni saranno raccolte direttamente sulla piattaforma www.formazionefitri.it secondo le modalità già collaudate con altri seminari e corsi di formazione.

Le iscrizioni seguiranno il seguente ordine di priorità:

- **Da giovedì 14 ottobre ore 19:00 a venerdì 22 ottobre ore 24:00**
riservate alle qualifiche di:
 - Allenatore primo livello;
 - Allenatore secondo livello (ex Coordinatore);
 - IV livello CONI.

- **Da sabato 23 ottobre ore 9:00 a martedì 2 novembre ore 12:00**
riservate a tutte le qualifiche tecniche:
 - Allievo Istruttore;
 - Istruttore;
 - Allenatore primo livello
 - Allenatore secondo livello (ex Coordinatore)
 - IV Livello CONI.

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il **MANUALE**: <http://www.formazionefitri.it/convegno/manuale/Manuale-iscrizione.pdf>

Termine iscrizioni martedì 2 novembre alle ore 12:00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 460 iscritti.

4. Quota d'iscrizione

La quota d'iscrizione al convegno è di **euro 70,00** da effettuarsi mediante bonifico bancario da intestare a:

FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

IBAN IT17M0503403240000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione Convegno Nazionale FITRI ONLINE 06.11.2021

La Federazione si riserva il diritto di annullare le iscrizioni dei Tecnici che non hanno correttamente completato la procedura nei modi prestabiliti.

Le iscrizioni verranno convalidate dal settore SIT esclusivamente dopo l'autorizzazione da parte del settore amministrativo dell'avvenuto pagamento.

In caso di annullamento, comunicato per iscritto al settoreistruzioneetecnica@fitri.it entro e non oltre martedì 2 novembre p.v., la quota versata verrà restituita. Non vi sarà alcun rimborso se l'annullamento verrà comunicato dopo tale data.

5. Crediti Formativi

La partecipazione al Convegno Nazionale assegnerà **6 Crediti Formativi 2021** esclusivamente alle qualifiche tecniche Federali. Il tecnico che uscirà dal collegamento live anticipatamente rispetto alla conclusione dell'evento non avrà diritto all'acquisizione dei 6 Crediti Formativi. La piattaforma consente di monitorare in tempo reale la presenza dei partecipanti.

6. Programma del Convegno Nazionale FITRI

**10° Convegno
Nazionale
Tecnico
Scientifico**
ONLINE

**LA FORZA NEL TRIATHLON
ASPETTI FISILOGICI
METODOLOGICI E MENTALI**

PROGRAMMA

6 NOVEMBRE 2021

9:00 - 9:15	SALUTO DEL PRESIDENTE	GIUBILEI
9:15 - 9:30	PRESENTAZIONE E INTRODUZIONE RELATORI	CAPORALI
9:30 - 10:30	FATICA MUSCOLARE E SPORT DI ENDURANCE COSA SUCCEDDE NEL TRIATHLON	PORCELLI
10:45 - 11:45	PSICOBIOLOGIA DELLA PRESTAZIONE DI ENDURANCE TEORIA E APPLICAZIONI PRATICHE	MARCORÀ
12:00 - 12:15	COFFEE BREAK	
12:15 - 13:15	QUANTO SENSO HA FARE FORZA PER UN TRIATLETA?	MAFFIULETTI
13:30 - 14:30	VELOCITY BASED TRAINING LE NUOVE FRONTIERE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA	VARALDA
14:45 - 15:00	CONCLUSIONE DEI LAVORI	CAPORALI

www.formazionefitri.it

La partecipazione al Convegno Nazionale online conferisce
al tecnico FITRI 6 CF per il 2021

RELATORI

Riccardo Giubilei	Presidente Federazione Italiana Triathlon
Cristiano Alessandro Caporali	Responsabile Settore Istruzione Tecnica Fitri
Carlo Valada	<p>Diplomato all'ISEF, consegue successivamente la Laurea Magistrale in Scienze Motorie, un Master in Posturologia presso l'Università la Sapienza e il Dottorato di Ricerca PhD in Scienze dello Sport dell'esercizio Fisico e dell'ergonomia all'Università degli Studi di Roma "Foro Italico". Le esperienze di Carlo partono dal basket, per poi esprimersi in moltissimi altri sport individuali e di squadra, la partecipazione, in qualità di Strength Coach, ai Giochi Olimpici del 2012 con il canottaggio, ai Giochi Olimpici Invernali del con la Nazionale di Short Track.</p> <p>Certificato con Distinction, come Certified Strength and Conditioning Specialist presso la N.S.C.A. (National Strength and Conditioning Association).</p> <p>Attualmente Strength Coach della Nazionale di Short Track in preparazione dei Giochi Olimpici Invernali del 2022.</p> <p>Offre il suo servizio ad atleti di vario livello e di varie discipline occupandosi del miglioramento della performance attraverso la valutazione muscolare, posturale e funzionale, allo scopo di recuperare eventuali deficit di balance muscolare e lavorando per il miglioramento delle qualità condizionali e coordinative.</p>
Samuele Marcora	<p>Dopo gli studi universitari in Italia, Stati Uniti e Regno Unito, diventa Ricercatore (2001) e Professore Associato (2006) presso l'Università di Bangor nel Galles. Nel 2010 diventa Professore Ordinario presso l'Università del Kent, Inghilterra, dove è anche Direttore della Ricerca. Nel 2018 si trasferisce per chiamata diretta all'Università di Bologna. La sua ricerca interdisciplinare riguarda gli aspetti fisiologici, motivazionali e psicobiologici dell'attività fisica e sportiva. Attualmente i suoi interessi di ricerca sono la psicobiologia della prestazione di endurance, la percezione dello sforzo e il suo ruolo nel limitare l'attività fisica quotidiana, l'interazione tra fatica fisica e mentale e un metodo di allenamento innovativo basato sulla combinazione di carico fisico e cognitivo. Il Professor Marcora è autore di numerose pubblicazioni scientifiche ad alto impatto ed è stato consulente di varie organizzazioni, tra cui la Juventus, MAPEI Sport e ASICS. Appassionato di football americano, pesistica e moto, nel 2013 ha guidato una BMW GS1200 da Londra a Pechino per studiare la fatica nel motociclista.</p>
Nicola Maffioletti	<p>Direttore del laboratorio Human Performance Lab alla clinica Schulthess di Zurigo (Svizzera). Diploma ISEF Lombardia (1996) e PhD (2000) all'Università della Borgogna di Digione (Francia). È autore di numerose pubblicazioni scientifiche ad alto impatto sul ruolo della forza nello sport oltre che in ambito clinico. È appassionatissimo di ciclismo.</p>
Simone Porcelli	<p>Laureato in Medicina e Chirurgia, Specializzato Medicina dello sport. PhD in Biomedical and Biotechnological Sciences. Ha condotto attività di ricerca presso il dipartimento di tecnologie e scienze biomediche coordinato dal Prof. Paolo Cerretelli con la supervisione del Prof. Bruno Grassi. Assistant Professor in Human Physiology presso Istituto di fisiologia, dipartimento di Medicina Molecolare dell'Università di Pavia</p>

COORDINAMENTO E ORGANIZZAZIONE FITRI

Cristiano Alessandro Caporali	Responsabile Settore Istruzione Tecnica Fitri Responsabile Scientifico Convegno Nazionale
Angelo Rubino	Collaboratore Settore Istruzione Tecnica Fitri
Elena Canonico	Referente Segreteria tecnica Settore Istruzione Tecnica Fitri
Hc S.r.l.	Supporto formazione/regia FITRI