



# Settore Istruzione Tecnica

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO  
modalità ONLINE - Piattaforma zoom  
- 21 novembre 2023 -

“Integrazione dei dati di laboratorio e da campo  
per il controllo dell’allenamento con  
TrainingPeaks”

**LINEE GUIDA**

**FITRI**

**2023**

## SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO FITRI ONLINE

### INFORMAZIONI

<b>QUANDO:</b>	martedì 21 novembre 2023 – dalle 18.30 alle ore 21.30
<b>MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:</b>	il Seminario di aggiornamento si svolgerà in modalità Online (Piattaforma Zoom)
<b>REFERENTE ORGANIZZATIVO:</b>	Settore Istruzione Tecnica FITRI <a href="mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it">settoreistruzioneetecnica@fitri.it</a>
<b>SUPPORTO TECNICO:</b>	piattaforma <a href="http://www.formazionefitri.it">www.formazionefitri.it</a> E-mail: <a href="mailto:help@formazionefitri.it">help@formazionefitri.it</a>

#### 1. Aspetti organizzativi

---

Il Seminario di aggiornamento si svolge secondo il piano formativo previsto dal SIT.

Il seminario si svolgerà in modalità online su piattaforma Zoom.

Possono partecipare i tecnici Fitri di tutti i livelli.

Il partecipante deve aver scaricato l'applicazione sul proprio dispositivo (computer o smartphone) prima di accedere al Seminario.

Il giorno prima dell'evento in programma, viene inviata ai partecipanti che si sono registrati tramite la piattaforma [formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) un'e-mail con le credenziali d'accesso alla piattaforma Zoom che deve essere preventivamente downloadata dal partecipante.

La durata prevista del seminario è di 3 ore.

#### 2. Destinatari

---

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello (Istruttore/Allenatore primo livello /Allenatore secondo livello (ex Coordinatore) e IV livello Europeo.

#### 3. Modalità d'iscrizione

---

E' possibile iscriversi al seminario sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire da **lunedì 6 novembre 2023 alle ore 09.30**

Il **termine** per le **iscrizioni** è previsto per **sabato 18 novembre** ore 24:00 dopo NON sarà più possibile accedere al sistema **e/o al raggiungimento del numero massimo di 250 iscritti.**

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il **MANUALE:**

<https://formazionefitri.it/manuali.html>

#### 4. Quota d'iscrizione

---

La quota d' iscrizione al seminario è di **euro 35,00.**

Il pagamento potrà essere effettuato in modalità telematica con carta di credito. Con questa tipologia semplificata di pagamento i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo, oppure, mediante bonifico bancario da intestare a:

Federazione Italiana Triathlon

Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

**IBAN IT17M050340324000000001549**

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione Seminario ONLINE 21/11/2023

Per le iscrizioni mediante bonifico, si ricorda che la copia del bonifico dovrà essere inserita all'interno del format, per la chiusura della procedura d'iscrizione e verranno convalidate dal settore SIT esclusivamente dopo l'autorizzazione da parte del settore amministrativo dell'avvenuto pagamento.

Si prega, pertanto, di eseguire il bonifico con valuta non superiore alla data di scadenza di sabato 18 novembre 2023.

## 5. Contenuti

L'argomento trattato sarà:

### “Integrazione dei dati di laboratorio e da campo per il controllo dell'allenamento con TrainingPeaks”

Obiettivi del seminario:

- Comprendere l'importanza della caratterizzazione l'atleta dal punto di vista metabolico e biomeccanico e quali strumenti di misura diretta e indiretta/modellazione sono utilizzabili dal tecnico
- Imparare a leggere il report di un test (focus su metabolometro\lattato nel nuoto, ciclismo, e corsa) per impostare obiettivi di programmazione a breve-medio-lungo periodo
- Saper scegliere quali strumenti è più opportuno usare sul campo e quando, e perché è importante correlare le misure di laboratorio con le misure sul campo e come farlo
- Quali fonti di dati indiretti sono disponibili, quando e come è opportuno ricorrervi, con che strumenti raccogliarli e analizzarli (e qui c'è anche Training Peaks e compagnia)

#### Programma:

18.30 – 20:00	Comprendere l'importanza della caratterizzazione l'atleta dal punto di vista metabolico e biomeccanico e quali strumenti di misura diretta e indiretta/modellazione sono utilizzabili dal tecnico. Imparare a leggere il report di un test (focus su metabolometro\lattato nel nuoto, ciclismo, e corsa) per impostare obiettivi di programmazione a breve-medio-lungo periodo	Luca Zenti
20.00 – 20.10	Pausa	
20.10 – 21.30	Saper scegliere quali strumenti è più opportuno usare sul campo e quando, e perché è importante correlare le misure di laboratorio con le misure sul campo e come farlo. Quali fonti di dati indiretti sono disponibili, quando e come è opportuno ricorrervi, con che strumenti raccogliarli e analizzarli.	Matteo Torre
21.30 – 21.40	chiusura con domande	

## 7. Docenti e biografia

<b>Matteo Torre</b>	Allenatore di secondo livello Fitri (ex coordinatore), data Scientist e collaboratore Staff scientifico squadre nazionali triathlon e Paratriathlon.
<b>Luca Zenti</b>	Laurea magistrale in scienze dello sport. Collaboratore Staff scientifico squadre nazionali triathlon allenatore di atleti di livello nazionale

## 8. Attestato di partecipazione e Crediti Formativi

La partecipazione al seminario **rilascia 3 Crediti Formativi** validi per l'aggiornamento annuale.

Il tecnico che uscirà dal collegamento live anticipatamente rispetto alla conclusione dell'evento non avrà diritto all'acquisizione dei 3 Crediti Formativi 2023.

La piattaforma consente di monitorare in tempo reale la presenza dei partecipanti.

Sarà rilasciato un attestato di partecipazione a mezzo e-mail direttamente dalla piattaforma una volta verificate le presenze.