



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO

Martedì 28 ottobre 2025

*Metodi e strumenti per preservare il capitale fisico nel giovane e
massimizzare la prestazione in età evoluta*

In modalità ONLINE

2025

INFORMAZIONI

QUANDO:	martedì 28 ottobre 2025
ARGOMENTO TRATTATO:	Valutazione e allenamento della forza in ambito giovanile per la costruzione a lungo termine della struttura fisica adeguata al carico nel Triathlon.
TITOLO:	Metodi e strumenti per preservare il capitale fisico nel giovane e massimizzare la prestazione in età evoluta
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di Aggiornamento si svolgerà in modalità online.
RESPONSABILE SIT:	Alessandro Bottoni
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
SUPPORTO TECNICO:	piattaforma www.formazionefitri.it E-mail: help@formazionefitri.it

1. DESTINATARI

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello e in particolare ai tecnici che lavorano nell'ambito dell'allenamento giovanile. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il seminario si svolgerà in modalità online, martedì 28 ottobre 2025 dalle ore 18.00 e termine alle ore 21:00.

3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si effettuano esclusivamente sulla piattaforma www.formazionefitri.it nelle seguenti modalità:

Apertura iscrizioni:	a partire da venerdì 26 settembre 2025 dalle ore 15:00
Partecipazione MODALITA' ONLINE:	www.formazionefitri.it – selezionare “Convegni e Seminari”
Termine iscrizioni:	giovedì 23 ottobre 2025 entro le ore 16.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 250 partecipanti.

4. QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 45,00**

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 IT17M0503403240000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione seminario online FITRI 28/10/2025

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 23 ottobre 2025.

5. CONTENUTI

Il tecnico si trova spesso ad affrontare processi di allenamento limitati dalla mancanza di presupposti fisici adeguati o constatare quanto l'efficacia dell'allenamento e le prestazioni possano essere limitati da carenze nella struttura fisica, ad esempio per la mancanza di forza o di mobilità che portano a stagnazione dello sviluppo o a frequenti infortuni. A causa di una ridotta attività deliberata da giovanissimi, l'ampiezza e la gravità di questo fenomeno sono in continuo peggioramento ed è sempre più urgente e necessario saper contrastarne le conseguenze negative con la adeguata preparazione del tecnico che opera con i giovani atleti. Con la partecipazione di tecnici e fisioterapisti esperti sui temi trattati, il seminario affronta il tema della valutazione e il mantenimento del capitale fisico che i giovani hanno in dote all'inizio di un processo di allenamento e che il tecnico ha la responsabilità di saper preservare ed esaltare in funzione delle prestazioni future in un processo sano di allenamento a lungo termine. Nel corso del seminario verranno inizialmente affrontati i presupposti teorici e metodologici che il tecnico deve conoscere sul tema trattato per poi esporre gli strumenti e i metodi che possono essere utilizzati con efficacia nell'allenamento giovanile. Verranno proposti numerosi esempi di esercitazioni e lasciati ad uso dei partecipanti schede e video didattici di riferimento per l'allenamento.

Programma:

18.00	<i>Introduzione ai temi del seminario</i>	Simone Villanova Valentina Odaldi Marco Previtali Alessandro Bottoni
18.10	<i>Pianificazione dell'allenamento della forza nel giovane</i>	
18.50	<i>Metodi di valutazione dei presupposti di forza e mobilità nel giovane</i>	
19.30	<i>Metodi di una pianificazione ottimale della preparazione fisica</i>	
20.10	<i>Esempi di esercitazioni e video didattici</i>	
20.40	<i>Discussione e domande</i>	
21.00	<i>Conclusioni e chiusura seminario</i>	

6. DOCENTI

La lezione sarà tenuta dai seguenti relatori:

Simone Villanova	<i>Coordinatore Programma Sviluppo Under 23 della FITRI</i>
Valentina Odaldi	<i>Fisioterapista Programma Olimpico e Sviluppo</i>
Marco Previtali	<i>Metodologo e Supervisore Forza applicata Giovani e Sviluppo</i>

7. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario il collegamento in piattaforma. Sarà rilasciato un attestato di partecipazione a mezzo e-mail direttamente dalla piattaforma una volta verificate le presenze.

La partecipazione **assegna 3 CF** per l'anno in corso.

SEMINARIO TECNICO

Strumenti e metodi per preservare il capitale fisico nel giovane e massimizzare la prestazione in età evoluta

18.00 Introduzione ai temi del seminario

18.10 Pianificazione dell'allenamento della forza nel giovane

18.50 Metodi di valutazione dei presupposti di forza e mobilità nel giovane

19.30 Metodi di una pianificazione ottimale della preparazione fisica

20.10 Esempi di esercitazioni e video didattici

20.40 Discussione e domande

21.00 Conclusioni e chiusura seminario

Simone
Villanova

Valentina
Odaldi

Marco
Previtali

Alessandro
Bottoni