



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO

lunedì, 22 settembre 2025

*Indicazioni fondamentali e spunti per pianificare in modo
ottimale l'allenamento degli atleti durante lo sviluppo:
metodi ed esercitazioni*

In modalità ONLINE

2025

INFORMAZIONI

QUANDO:	lunedì 22 settembre 2025
ARGOMENTO TRATTATO:	Principi di pianificazione e programmazione dell'allenamento per gli atleti U23
TITOLO:	Indicazioni fondamentali e spunti per pianificare in modo ottimale l'allenamento degli atleti durante lo sviluppo: metodi ed esercitazioni
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. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il seminario si svolgerà in modalità online, lunedì 22 settembre 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 lunedì 14 luglio 2025 dalle ore 10:00
Partecipazione MODALITA' ONLINE:	www.formazionefitri.it – selezionare “Convegni e Seminari”
Termine iscrizioni:	martedì 16 settembre 2025 entro le ore 23.00 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 22.09.2025

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 16 settembre 2025.

5. CONTENUTI

Il seminario affronta il tema della costruzione della performance a lungo termine dal punto di vista della pianificazione e programmazione dell'allenamento. Nel corso della sessione verranno affrontati i principi fondamentali da seguire nella pianificazione, la creazione dei presupposti necessari da raggiungere nelle categorie giovanili, per poi dedicare ampio spazio alla pianificazione ottimale nelle categorie più evolute. Utilizzando un approccio pratico, guidato dalla notevole esperienza maturata sul campo del relatore, verranno affrontati e discussi i metodi di lavoro e proposte numerose esercitazioni ed esempi applicativi per una pianificazione ottimale.

Programma:

18.00	Introduzione ai temi del seminario	Andrea Gabba
18.15	<i>Principi di pianificazione e programmazione dell'allenamento</i>	
19:15	<i>Pausa</i>	
19:30	<i>Metodi ed esempi applicativi di una pianificazione ottimale</i>	
20:30	Discussione e domande	
21.00	Conclusioni e chiusura seminario	

6. DOCENTE E BIOGRAFIA

La lezione sarà tenuta dal dr. Andrea Gabba

Andrea Gabba	Coordinatore Programma Sviluppo Under 23 della FITRI
---------------------	--

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.