



**DIREZIONE  
SPORT**

**LINEE GUIDA S.I.T**

# **SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO**

**LUNEDI' 28 LUGLIO 2025**

*Costruire la performance di alto livello nel ciclismo:  
proposta di metodi e sessioni di allenamento  
dai giovani agli atleti evoluti*

***In modalità ONLINE***

# **2025**

## INFORMAZIONI

QUANDO:	lunedì 28 luglio 2025
TITOLO:	<i>Costruire la performance di alto livello nel ciclismo: proposta di metodi e sessioni di allenamento dai giovani agli atleti evoluti</i>
ARGOMENTO TRATTATO:	Tecnica, didattica e allenamento del ciclismo per le categorie giovanili Principi di pianificazione e programmazione dell'allenamento nel ciclismo per l'alto livello
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di Aggiornamento Tecnico si svolgerà in modalità online.
RESPONSABILE SIT:	Alessandro Bottoni
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI <a href="mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it">settoreistruzioneetecnica@fitri.it</a>
SUPPORTO TECNICO:	piattaforma <a href="http://www.formazionefitri.it">www.formazionefitri.it</a> E-mail: <a href="mailto:help@formazionefitri.it">help@formazionefitri.it</a>

### 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 28 luglio 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](http://www.formazionefitri.it) nelle seguenti modalità:

Apertura iscrizioni:	a partire da mercoledì 9 luglio 2025 dalle ore 11:00
Partecipazione MODALITA' ONLINE:	<a href="http://www.formazionefitri.it">www.formazionefitri.it</a> – selezionare “Convegni e Seminari”
Termine iscrizioni:	mercoledì 23 luglio 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 28.07.2025

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 luglio 2025.

## 5. CONTENUTI

Il seminario affronta il tema della costruzione della performance a lungo termine in relazione alla frazione di ciclismo. Nel corso della sessione verranno affrontati i principi fondamentali da seguire nella pianificazione, la creazione dei presupposti necessari da raggiungere nelle categorie giovanili, soprattutto sotto l'aspetto tecnico, per poi dedicare ampio spazio allo sviluppo delle qualità necessarie per massimizzare la prestazione 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 per l'allenamento giovanile, per lo sviluppo e per gli atleti di alto livello.

### Programma:

18.00	Introduzione ai temi del seminario	<b>Prof. Tacchino Fabrizio</b>
18.15	<i>Costruire la performance di alto livello nel ciclismo: prima parte</i>	
19:15	<i>Pausa</i>	
19:30	<i>Costruire la performance di alto livello nel ciclismo: seconda parte</i>	
20:30	Discussione e domande	
21.00	Conclusioni e chiusura seminario	

## 6. DOCENTE E BIOGRAFIA

La lezione sarà tenuta dal Prof. Tacchino Fabrizio

<b>Fabrizio Tacchino</b>	Docente ai corsi per tecnici e componente del Centro Studi della FCI. Allenatore Triathlon. Consulente per la programmazione dell'allenamento di atleti, team e squadre nazionali quali Russia, Slovenia, squadre giovanili Juniores e U23, donne Elite. Tecnico Fitri per il Paratriathlon e le squadre nazionali.
--------------------------	---

## 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.