



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO

Siracusa (SR), mercoledì 26 febbraio 2025

*“Programmare e gestire l’allenamento in un camp di
preparazione”*

In modalità online e in presenza

2025

INFORMAZIONI

QUANDO:	mercoledì 26 febbraio 2025
ARGOMENTO TRATTATO:	tavola rotonda sulle sessioni di allenamento proposte nel camp di preparazione della Squadra Nazionale di Triathlon.
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di Aggiornamento Tecnico si svolgerà sia in presenza che in modalità online.
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	Siracusa (SR)
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 sia in presenza che in modalità online, mercoledì 26 febbraio 2025 dalle ore 18.15 e termine alle ore 20.15.

IN PRESENZA:

l'**accreditamento** per i tecnici è previsto alle **ore 18.00** presso la struttura D. A. S. Distaccamento Aeronautico, Via Elorina, 23, 96100 Siracusa SR

3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

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

Apertura iscrizioni:	a partire da mercoledì 12 febbraio 2025 dalle ore 14:00
Partecipazione IN PRESENZA:	www.formazionefitri.it – selezionare “Seminari Pratici”
Termine iscrizioni:	sabato 22 febbraio entro le ore 23.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 30 partecipanti

Il corso si attiverà solo al raggiungimento del numero minimo di 10 partecipanti

Partecipazione MODALITA' ONLINE:	www.formazionefitri.it – selezionare “Convegni e Seminari”
Termine iscrizioni:	sabato 22 febbraio 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 pratico FITRI 2025 Siracusa 26/02/2025

NOTA BENE:

Per i tecnici che parteciperanno al seminario pratico del 22 febbraio, l'iscrizione sarà a titolo gratuito, inviando la richiesta a settoreistruzioneetecnica@fitri.it

5. CONTENUTI

Il seminario affronta le tematiche della pianificazione e programmazione dell'allenamento per l'alto livello, utilizzando il contesto reale e altamente qualitativo fornito dal camp delle Squadre Nazionali di Triathlon, in fase di svolgimento a Siracusa dall' 11 febbraio al 1° marzo. L'approccio alle problematiche sarà quindi estremamente pratico. Partendo dalle sessioni di allenamento realmente programmate e realizzate verranno approfonditi i fondamenti teorici alla base delle sessioni di allenamento pianificate, gli obiettivi delle sessioni e le modalità di controllo dell'allenamento attuate. I tecnici avranno la preziosa opportunità di confrontarsi direttamente con lo staff tecnico nazionale che ha progettato il camp dal punto di vista metodologico e realizzato le sessioni dal punto di vista pratico.

Durante il seminario saranno trattati i seguenti argomenti:

Programma:

<i>Orario</i>	<i>Tema affrontato</i>	<i>Relatori e docenti</i>
18:00	Procedure di accredito	
18:15	Presentazione del seminario	Leonardo Vona
18:30	Introduzione ai temi affrontati nel seminario	Simone Biava
18:45	• Illustrazione del programma del camp • Inquadramento del programma nella pianificazione annuale • Fondamenti teorici alla base delle sessioni di allenamento pianificate • Controllo dell'allenamento e gestione del carico • Approfondimento di aspetti tecnici e teorici evidenziati nel corso del camp • Domande	Matteo Torre Luca Zenti
20:15	Conclusioni	

6. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

Partecipazione IN PRESENZA:

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario firmare la presenza all'inizio dei lavori.
È consentito il 10% (30 minuti) di assenze dal totale delle ore del seminario.

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.

Partecipazione MODALITA' ONLINE:

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.