

Lo scopo di questo documento è quello di consentire agli atleti (in collaborazione con i propri allenatori), di presentare una personale programmazione annuale (allenamenti e competizioni) che delinei specifici obiettivi di performance, le gare principali, gli obiettivi di preparazione, i principali periodi di allenamento, le specifiche esigenze a supporto della performance (ad esempio, prestazioni fornite dalla Scienza dello Sport, supporto medico, necessità di utilizzo strutture ed attrezzature, ecc.). La presente pianificazione servirà, pertanto, come strumento per favorire una maggiore cooperazione, comunicazione, monitoraggio delle prestazioni, risposte e responsabilità.

Vi preghiamo di lavorare congiuntamente con il vostro allenatore per completare la pianificazione e mantenerla aggiornata poiché queste informazioni, possono influire sulla strategia della stagione 2018.

Il documento dovrà essere trasmesso a: mattiacambi@fitri.it

DOCUMENTO AGGIORNATO AL:

Section A: Personal Information

ATHLETE INFORMATION	
Nominativo	
Indirizzo	
Società affiliata	
Telefono	
Email	
Passaporto numero e scadenza	
Città di nascita	
Website Address	
Twitter Handle	
Facebook Fan Page	
Instagram	

TRAINING AND SUPPORT TEAM					
Nome dell'allenatore principale					
Indirizzo dell'allenatore					
Telefono dell'allenatore					
Email del dell'allenatore					
Sede principale di allenamento					
Monte ore settimanale di allenamento					
Strumenti a disposizione (Misuratore di Potenza, Garmin, Rulli ecc)					
Mezzi a disposizione (Bike, Handbike, Tandem, WheelChair, Protesi, ecc)					
Descrivi il tuo ambiente di allenamento quotidiano dal punto di vista della qualità della preparazione in relazione agli obiettivi da raggiungere					
Partner utilizzati per l'allenamento					
	Cognome - Nome	e-mail	Telefono	Quanto spesso è usato?	Località
Triathlon Coaches Secondari					
Specialist Coaches & Support Team (eventuali)					
Swim Specialist					
Bike Specialist					

Run Specialist					
Massaggiatore					
Fisioterapista					
Nutrizionista					
Preparatore atletico					
Fisiologo					

INFORMAZIONI SUGLI ATTUALI SPONSOR PERSONALI - STAGIONE 2018		
SPONSOR	CATEGORIA	SCADENZA DEI TERMINI CONTRATTUALI

SALUTE & ANTI-DOPING (Invio Documenti a paratriathlon@fitri.it e pietro.picotti@gmail.com)	
Infortuni o problemi di salute accorsi negli ultimi 24 mesi	
Analisi Ematiche (riporta ultima data e allega scansione all'invio)	
Registrazione ADAMS Whereabouts?	
ITU Testing Pool?	
TUEs negli ultimi 24 mesi?	
Elencare tutti i farmaci o integratori usati	
Medico (nominativo e contatto)	

Section B: Autovalutazione Risultati 2017

STAGIONE 2017: SINTESI E RIFLESSIONI	
Sintesi generale sulla stagione 2017	
Tre cose che sono andate bene e perché	
Tre cose che non sono andate bene e perché	
Tre cose da mantenere nel 2017	
Tre cose da cambiare per il 2017	

PERFORMANCE HISTORY	
Le migliori performance negli ultimi 12 mesi	
Le migliori prestazioni nella tua carriera sportiva nel triathlon	

Section C: Obiettivi dell'Allenamento e della Competizione

La seguente sezione è dedicata alla pianificazione che vi siete preposti per la prossima stagione. E' divisa in due componenti principali: obiettivi per la crescita in funzione delle prestazioni future e obiettivi di gara.

In collaborazione con il tuo allenatore definire e dai le priorità a ogni singolo obiettivo, legato all'allenamento, che vorresti conseguire nel 2018, i processi che potrebbero essere utilizzati per raggiungere ogni obiettivo, le risorse che sarebbero necessarie per raggiungere ogni obiettivo, la tempistica con cui si raggiungerà ciascun obiettivo e il modo in cui ogni processo per raggiungere l'obiettivo verrà monitorato e valutato nel suo stato di avanzamento.

OBIETTIVI DELLE COMPETIZIONI 2018 (indicatene un minimo di <u>tre</u>)	
Quali sono i tuoi obiettivi per le competizioni del 2018?	Quali sono le limitazioni per raggiungere questo obiettivo?

PROCESSI E OBIETTIVI PER LA CRESCITA IN FUNZIONE DELLE PRESTAZIONI FUTURE (indicatene un minimo di <u>tre</u>)			
Elementi da sviluppare per superare le limitazioni attuali nel raggiungere gli obiettivi	Cosa pensi di fare per migliorare su questi elementi?	Quali risorse saranno richieste e usate?	Come farai a monitorare il processo verso i miglioramenti che vuoi ottenere?

