



TRIATHLON ACADEMY





FITRI TRIATHLON ACADEMY

Fitri Triathlon Academy è un'iniziativa della Federazione Italiana Triathlon che nasce con l'intento di arricchire e qualificare il variegato e prezioso mondo del Triathlon Italiano.

Negli ultimi anni il nostro movimento è molto cresciuto in quantità ed è ora che lo faccia anche in qualità.

Abbiamo imparato a conoscere i valori del Triathlon, i suoi benefici, l'importanza di esserci e praticarlo.

*Ecco allora la volontà di organizzare una serie di attività rivolte ai nostri **Age Group** che vanno da una comunicazione dedicata alle trasferte in team con uno staff federale al seguito, dalla segreteria di settore ad altre attività che metteremo in atto nei prossimi mesi.*

*Cuore però del nostro progetto sono senz'altro gli **Stage** presentati in questa brochure, occasioni uniche per creare un'identità di gruppo, migliorare la tecnica, affinare la cultura sportiva e mettere a punto gli eventi agonistici. **Tutto con la supervisione di tecnici federali**, in un contesto unico, scelto anche per gli atleti élite per preparare gli appuntamenti mondiali che li porteranno alla qualificazione olimpica di **Rio 2016**.*

*In questo luogo ideale per la preparazione sportiva potrete trascorrere momenti indimenticabili praticando il nostro sport. Si potrà così finalmente creare quello che in altre nazioni è già una realtà, un vero e proprio **"Team Italia Age Group"**.*

Quello che sembrava un sogno è oggi realtà!

Buon lavoro a tutti



Luigi Bianchi, Presidente FITRI



Stage 1

LA PREPARAZIONE FISICA PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE

24-25-26 Gennaio 2014

In questi tre giorni di stage verrà posto l'accento sulla preparazione fisica nel triathlon. Spesso viene trascurata per dedicare tempo all'allenamento specifico delle singole discipline. La preparazione fisica permette di ridurre gli infortuni, aumentare la forza, incrementare l'elasticità muscolare, ottimizzare la postura e migliorare le prestazioni.

I tre giorni saranno dedicati prevalentemente alla preparazione fisica con dei momenti di teoria affiancati ad esercitazioni pratiche.

Si implementerà la preparazione fisica con esercizi di prevenzione per il nuoto, esercitazioni specifiche per la corsa e il ciclismo chiudendo con una sessione di ottimizzazione della postura attraverso allenamenti di allungamento, core stability e propriocettività.

Stage 2:

IL COACHING SPORTIVO A SERVIZIO DEL TRIATHLETA

21-22-23 Febbraio 2014

Le ultime ricerche confermano che eseguire un allenamento mentale durante gli allenamenti in previsione di gare migliora le prestazioni in atleti di qualsiasi fascia di età e livello agonistico.

Prima delle esercitazioni pratiche verranno proposte delle sessioni di allenamento mentale da sperimentare immediatamente nel corso dei lavori.

Gli argomenti trattati saranno: come definire gli obiettivi, come sopportare la fatica, come raggiungere lo stato di attivazione ottimale per poter gareggiare al meglio, come recuperare dagli allenamenti con tecniche di rilassamento. La mente al servizio dell'atleta per migliorare la prestazione.

Gli allenamenti di nuoto, ciclismo e corsa verranno strutturati in funzione delle sessioni di mental training effettuate.

Stage 3

LA PREPARAZIONE DI UN TRIATHLON SPINT E OLIMPICO

21-22-23 marzo 2014

Le prime gare di triathlon della stagione si avvicinano. Iniziare la stagione agonistica sapendo di aver rifinito perfettamente l'allenamento ed essere in forma per tutta la stagione crea le condizioni per poter competere al meglio. Durante lo stage verranno date informazioni su come affinare l'allenamento con elementi specifici che solo il triathlon possiede come il nuoto con la muta, le transizioni e la somma delle tre discipline unite in un unico evento.

Stage 4

L'OTTIMIZZAZIONE ALLA PREPARAZIONE DI UN TRIATHLON MEDIO E LUNGO (MEZZI IRONMAN E IRONMAN)

17-18-19-20 aprile 2014

Le gare di triathlon su distanze superiori all'olimpico sono distribuite nell'arco dell'anno in varie località del mondo. Per chi si sta preparando ad una gara imminente o per chi ha un avvenimento a lungo termine, verranno date le indicazioni di allenamento per una rifinitura o una programmazione degli ultimi mesi.

Durante le festività pasquali svilupperemo un programma destinato alla conoscenza di ogni atleta e al suo grado di preparazione per fornire le corrette indicazioni tecniche e giungere all'evento al meglio della forma.

Stage 5

VALUTAZIONE TECNICO-FUNZIONALI DELL'ATLETA E PROGRAMMAZIONE DELLA STAGIONE 2015

7-8-9 novembre 2014

Iniziare la stagione programmando gli allenamenti cercando di sfruttare a pieno il tempo disponibile ed arrivare in piena forma agli eventi obiettivo del 2015. Durante lo stage si affronteranno dei momenti teorici sulla programmazione dell'allenamento, definizione degli obiettivi e gestione del tempo di allenamento, dando ad ognuno la possibilità di organizzare la propria settimana, mese e stagione agonistica.

Verranno eseguite delle valutazioni tecnico-funzionali attraverso test specifici per ogni disciplina e riprese video finalizzate al miglioramento della tecnica.



STAGE TEAM ITALIA AGE GROUP

Questi Stage sono riservati ai partecipanti ai Campionati Europei e Mondiali ITU, le date dei meeting sono in via di definizione. Gli atleti rifiniranno la preparazione agli appuntamenti internazionali insieme allo staff tecnico federale ed al team manager della spedizione azzurra. Nel corso dello stage verranno analizzati i percorsi gara e l'organizzazione della trasferta. Inizieremo a fare squadra per vivere al meglio l'avventura in "maglia azzurra".

STAGE PRE-MONDIALE DUATHLON PONTEVEDRA

I Campionati Mondiali di duathlon si svolgeranno a Pontevedra (Spagna) dal 28/5 al 1/6 2014

STAGE PRE-EUROPEO TRIATHLON KITZBÜHEL

I Campionati Europei di triathlon si svolgeranno a Kitzbühel (Austria) dal 19 al 22 giugno 2014.

STAGE PRE MONDIALE TRIATHLON EDMONTON

Le finali dei mondiali di triathlon si svolgeranno a Edmonton (Canada) nei giorni dal 26 agosto al 1 settembre 2014.

STAGE PRE-EUROPEO TRIATHLON LUNGO

STAGE PRE MONDIALE ITU POWERMAN ZOFINGEN



Resort Poggio All'Agnello

Ubicato in prossimità di Piombino a 2 km. dal mare di Baratti di fronte all'Isola d'Elba, il Resort Poggio all'Agnello è strutturato per soddisfare alla perfezione le esigenze di una variegata clientela, divenendo la destinazione ideale per l'organizzazione di meeting ed eventi, per gli amanti dello sport.





Accoglienza

- 202 Appartamenti che possono accogliere fino a 750 persone
- Ristorante in grado di soddisfare tutte le necessità sia di Gruppi che Individuali. Menù per intolleranze alimentari.
- Sale Meeting modulabili in uno spazio di oltre 230 m²
- Disponibile Mini Van 9 posti
- Transfer Aeroporto, Transfer Stazione
- Accompagnamento Gruppi.

Nuoto

- Piscina Olimpionica 50 m. 6 corsie, altezza 1,70 m; contasecondi professionale; bandierine; Riscaldabile
- Convenzione con 2 piscine indoor 25 m vicine al Resort.

Itinerari bicicletta

- Disponibilità di percorsi con diversi chilometraggi per bici da Corsa e Mountain Bike.

Itinerari corsa

- Disponibilità di percorsi con diversi chilometraggi, pendenze e itinerari.

Gym

- Tapis Roulant; Cyclette; Multi Power; Swissball; Palle Mediche; Manubri; Bilanceri; Elastici; Pedane propriocettive.



QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Age Group:

camera singola: a partire da euro 320

camera doppia: a partire da euro 270

camera tripla: a partire da euro 250

Accompagnatore:

camera doppia: euro 130

camera tripla: euro 120

la quota di partecipazione si intende a persona e comprende:

- pernottamento per 2 notti (arrivo venerdì dopo le 14:00 e partenza domenica dopo le 12:00)
- cena del venerdì, pensione completa il sabato, colazione e pranzo la domenica
- partecipazione allo stage
- consulenza dei tecnici
- sala briefing
- palestra attrezzata
- saletta massaggio
- piscina coperta da 25 metri
- sala ludico-ricreativa

Se lo stage di Pasqua dovesse essere di quattro giorni, le tariffe saranno modificate.

Il numero minimo dei partecipanti è 20, massimo 30. Numero tecnici 3.

Info e iscrizioni:

danielagarratoni@fitri.it lucbianchini@alice.it



Federazione Italiana Triathlon
Stadio Olimpico - Curva Sud 00135 Roma
Tel. +39 06 3685 6733 Fax +39 06 3685 6744

www.fitri.it