



**DIREZIONE  
SPORT**

**LINEE GUIDA S.I.T**

**SEMINARIO  
DI AGGIORNAMENTO TECNICO**

Giovedì 9 aprile 2026

*Quando lo sport diventa troppo pesante per i giovani nel  
Triathlon: conoscere e contrastare il burnout giovanile*

*In modalità ONLINE*

**2026**

## INFORMAZIONI

QUANDO:	giovedì 9 aprile 2026
ARGOMENTO TRATTATO:	Aspetti educativi e strumenti per il tecnico utili a sostenere un clima motivazionale ottimale e contrastare stagnazione, burnout e abbandono precoce.
TITOLO:	Quando lo sport diventa troppo pesante per i giovani nel Triathlon: conoscere e contrastare il burnout giovanile
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di Aggiornamento 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 e in particolare ai tecnici che lavorano nell'ambito dell'allenamento giovanile. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

È consentita la partecipazione anche a tutti gli interessati non tesserati.

### 2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

---

Il seminario si svolgerà in modalità online, giovedì 9 aprile 2026 dalle ore 18.00 e termine alle ore 20:00.

### 3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

---

Le iscrizioni si effettuano nelle seguenti modalità

#### Tecnici FITRI.

Accedendo sulla piattaforma [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) con le proprie credenziali.

Apertura iscrizioni: mercoledì 18 marzo ore 10:00

Partecipazione MODALITÀ ONLINE: [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) – selezionare “Convegni e Seminari”  
Termine iscrizioni: giovedì 2 aprile 2026 entro le ore 15.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 250 partecipanti.

#### Tesserati FITRI con qualifica diversa da tecnico e ai NON tesserati FITRI

Per gli interessati a partecipare pur non essendo tecnici e/o non tesserati FITRI, l'iscrizione sarà possibile inviando **modulo di adesione "OPEN"** e copia del bonifico a [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it). Successivamente, una volta regolarizzata l'iscrizione da parte del settore, al candidato saranno inviate le credenziali per l'accesso alla piattaforma zoom per la visione della diretta del Seminario tecnico. La documentazione dovrà essere inviata al [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it) entro giovedì 2 aprile 2026

#### 4. QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 45,00** mentre per i **NON tesserati è di euro 60,00**

Il pagamento potrà essere effettuato per i tesserati in modalità telematica con carta di credito o tramite bonifico bancario. Con pagamento in modalità telematica i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo.

Per effettuare invece il pagamento mediante bonifico bancario si possono utilizzare i seguenti dati.

FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON

Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

**IBAN IT17M050340324000000001549**

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione seminario online FITRI 09.04.2026

**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 del 2 aprile 2026.

#### 5. CONTENUTI

Nello sport giovanile osserviamo sempre più spesso una fase in cui qualcosa cambia nel modo di vivere lo sport. L'allenamento non è più un momento atteso ma percepito sempre più spesso come un obbligo, le gare non più affrontate con entusiasmo ma come un esame, si perde l'interesse e l'entusiasmo nel gruppo di allenamento e mantenere l'impegno nello sport diventa sempre più pesante e insostenibile con gli impegni scolastici. L'attività viene svolta con meno motivazione, entusiasmo, dedizione di risorse e si assiste a un calo di rendimento nello sviluppo, nella partecipazione attiva e nelle prestazioni attese, fino all'abbandono. In una realtà sociale in cui ritmi sono sempre più frenetici, le pressioni e le aspettative sociali sempre più elevate, il burnout sportivo è un problema sempre più riconosciuto, soprattutto tra i giovani atleti come una vera e propria condizione che può compromettere il benessere psicologico e fisico di un atleta. Se non trattato in tempo, può portare a una vera e propria disillusione verso lo sport, con effetti a lungo termine non solo sulla carriera sportiva ma anche sulla vita. Il seminario affronta queste importanti tematiche cercando di fornire conoscenze e strumenti utili al tecnico che opera in particolare con i giovani atleti per favorire la creazione e il sostegno di un clima motivazionale ottimale, la salute e il benessere degli atleti per un'attività consistente e duratura che garantisce i migliori risultati nello sviluppo e nelle prestazioni in età evoluta.

**Programma e contenuti del seminario:**

<b>Quando lo sport diventa troppo pesante per i giovani nel Triathlon: conoscere e contrastare il burnout giovanile</b>	
Il tecnico giovanile come educatore	Francesca Vitali
Riconoscere i segnali precoci di burnout	
Come contrastare il burnout e tenere alta la partecipazione a lungo termine	
Esposizione alle gare giovanili evitando la specializzazione precoce	
Definizione degli obiettivi, gestione delle aspettative e valutazione dei risultati	
Creazione e sostegno di un clima motivazionale ottimale per un lungo termine	
Il modello comunicativo nell'interazione con i giovani	

## 6. 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.

**SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO FITRI 09.04.2026**  
Modalità ONLINE - piattaforma ZOOM FITRI

**SCHEDA DI ISCRIZIONE (OPEN)**  
**RISERVATA ai tesserati FITRI con qualifica diversa da tecnico e ai NON tesserati FITRI**

Il/La Sottoscritto/a (cognome e nome)\* \_\_\_\_\_

Sesso: [M] / [F] nato/a a \_\_\_\_\_ Prov \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ C.F.\* \_\_\_\_\_

Residente in V/P.zza \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov |\_\_|\_\_|

Tel \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Indirizzo E-mail \* \_\_\_\_\_

*tutti i campi contrassegnati da asterisco sono obbligatori*

**MODALITA' DI PAGAMENTO**

la presente scheda debitamente compilata dovrà essere inviata alla segreteria SIT all'indirizzo mail [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it) unitamente alla copia del bonifico, entro e non oltre giovedì 2 aprile 2026 ore 15:00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 250 iscritti.

La quota di partecipazione di **€uro 60,00** è da effettuarsi esclusivamente mediante bonifico bancario intestato a:

Federazione Italiana Triathlon

**BANCO BPM - IBAN: IT17M0503403240000000001549**

Specificare nella causale: Cognome e nome Iscrizione Seminario Online 09.04.2026

**CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI**

Il sottoscritto \_\_\_\_\_, presa visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali ai sensi dell'art. 13 del Decreto Legislativo 30 giugno 2003, n. 196 - Codice in materia di protezione dei dati personali, per il tesseramento alla Federazione Italiana Triathlon ai sensi del Titolo II dello Statuto e del Capo VI del Regolamento Organico, reperibile sul sito FITRI [www.fitri.it](http://www.fitri.it) nella sezione "download/privacy" (di seguito, "Informativa"), che dichiara di conoscere integralmente,

**ATTESTA**

1) \_\_\_\_\_ di aver liberamente fornito i propri dati personali e, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle attività ordinarie di FITRI di cui all'art. 4 dell'Informativa pubblicata sul nostro sito al seguente link <http://www.fitri.it/download/category/67-privacy.html>

ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO

2) \_\_\_\_\_ di aver liberamente fornito i propri dati personali e, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle attività commerciali e promozionali di FITRI di cui all'art. 5 dell'Informativa pubblicata sul nostro sito al seguente link <http://www.fitri.it/download/category/67-privacy.html>

ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO

NEGA IL PROPRIO CONSENSO

3) \_\_\_\_\_ di aver liberamente fornito i propri dati personali e, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle attività commerciali e promozionali dei Partners di FITRI di cui all'art. 6 dell'Informativa pubblicata sul nostro sito al seguente link <http://www.fitri.it/download/category/67-privacy.html>

ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO

NEGA IL PROPRIO CONSENSO

**N.B. la mancata presentazione del consenso ai dati personali (punto 1) autorizza la FITRI a non procedere all'inserimento nel database federale. Il consenso ai dati di cui ai punti 2) e 3) è facoltativo, pertanto, l'eventuale diniego non influirà sul completamento della procedura.**

Data \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_