



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO TECNICO PRATICO

Roma, 14 marzo 2026

*“Strumenti e metodi per allenare la forza nel giovane e
massimizzare la prestazione in età evoluta ”*

2026

INFORMAZIONI

QUANDO:	sabato 14 marzo 2026
ARGOMENTI TRATTATI:	<i>Strumenti e metodi per allenare la forza nel giovane e massimizzare la prestazione in età evoluta</i>
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con sessioni esercitazioni pratiche e lezioni frontali
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	Roma (RM)
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, in particolare il target di riferimento è quello di Aiuto Allenatore 1° livello (ex Istruttore) e Allenatore 2° livello (ex Allenatore primo livello).

L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il seminario si svolgerà in presenza sabato 14 marzo dalle 10.00 alle 12:00

L'**accreditamento** per i tecnici che seguiranno il seminario è previsto alle ore 09.45 di sabato 14 marzo presso The Space Cinema - Roma Parco de Medici, Via Salvatore Rebecchini, 3, 00148 Roma RM

3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si effettueranno esclusivamente previa piattaforma www.formazionefitri.it, nelle seguenti modalità:

Partecipazione IN PRESENZA:	www.formazionefitri.it – selezionare “Seminari Pratici”
Iscrizione:	a partire da martedì 3 marzo 2026 dalle ore 15:00
Termine iscrizioni:	giovedì 12 marzo entro le ore 14:00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 30 partecipanti

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

4. QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 25,00**

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 2026 Roma 14 marzo

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 giovedì 12 marzo 2026**

5. CONTENUTI

Il tecnico si trova spesso ad affrontare processi di allenamento caratterizzati dalla mancanza di presupposti fisici adeguati, constatando quanto ne possano risultare limitate l'efficacia dell'allenamento, la prevenzione dagli infortuni e le prestazioni. L'ampiezza e la gravità di questo fenomeno sono in continuo peggioramento ed è sempre più urgente e necessario contrastare la tendenza negativa con la preparazione e la competenza del tecnico. Il seminario, rivolto ai tecnici di 1° e 2° livello e in particolare a quelli che operano nell'attività giovanile, affronta il tema dell'allenamento della forza nel giovane per massimizzare la prestazione in età evoluta. Nel corso del seminario verranno esposti gli strumenti e i metodi che possono essere utilizzati con efficacia nelle sessioni di allenamento della forza, con numerosi esempi di esercitazioni lasciati ad uso dei partecipanti.

PROGRAMMA

Strumenti e metodi per allenare la forza nel giovane e massimizzare la prestazione in età evoluta	
Preservare il capitale fisico e le potenzialità dei giovani	Simone Villanova
Metodi di valutazione dei presupposti di forza e mobilità	
Pianificazione dell'allenamento della forza per il Triathlon	
Metodi di una pianificazione ottimale della preparazione fisica	
Esempi di esercitazioni e video didattici	
Discussione e domande	

RELATORE	
Simone Villanova	- Ricercatore presso l'Università di Roma – Foro Italico - Specialista dell'allenamento della forza per le discipline del Triathlon in ambito giovanile. - Docente nazionale Settore Istruzione Tecnica Fitri.

6. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

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.