



**DIREZIONE  
SPORT**

**LINEE GUIDA S.I.T**

## **SEMINARIO TECNICO PRATICO**

Livorno (LI), domenica, 22 giugno 2025

*“Allenamento giovanile nella corsa”*

# 2025

## INFORMAZIONI

|                          |                                                                                                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| QUANDO:                  | domenica 22 giugno 2025                                                                                                                                        |
| ARGOMENTI TRATTATI:      | Allenamento giovanile nella corsa                                                                                                                              |
| MODALITÀ DI SVOLGIMENTO: | il seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con sessioni all'aperto e in Aula.                                                                       |
| LUOGO DI SVOLGIMENTO:    | Livorno (LI)                                                                                                                                                   |
| 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><br>E-mail: <a href="mailto:help@formazionefitri.it">help@formazionefitri.it</a> |

### 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 in presenza domenica 22 giugno 2025 dalle ore 08.00 e terminerà alle ore 12:30.

L'**accreditamento** è previsto per le ore 08:00 presso il campo di atletica Renato Martelli Via dei Pensieri, 3, 57128, Livorno (LI).

### 3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

---

Le iscrizioni si effettuano esclusivamente sulla piattaforma [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) nelle seguenti modalità:

|                                    |                                                                                                     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Partecipazione IN PRESENZA:</b> | <a href="http://www.formazionefitri.it">www.formazionefitri.it</a> – selezionare “Seminari Pratici” |
| <b>Iscrizione:</b>                 | a partire da martedì 17 giugno 2025 dalle ore 15:00                                                 |
| <b>Termine iscrizioni:</b>         | giovedì 19 giugno entro le ore 15.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 30 partecipanti    |

**Il corso si attiverà solo al raggiungimento del numero minimo di 5 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 Livorno 22.06.2025

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 19.06.2025**.

#### 5. CONTENUTI

---

Il seminario affronta il tema dell'allenamento della corsa del giovane in funzione della preparazione pluriennale. La sessione formativa è abbinata, come di consueto quest'anno, ad un'attività pratica costituita da una sessione tecnica e di monitoraggio per le attività giovanili svolte nel territorio.

I contenuti teorici e metodologici sul tema vengono affrontati esponendo le linee guida e utili target di riferimento per impostare la preparazione nella corsa dei giovani atleti. Particolare accento verrà data ai fondamenti teorici e metodologici degli aspetti tecnici che vengono affrontati e applicati anche nella sessione pratica sul campo.

L'appuntamento formativo segue una serie di attività volte ad avvicinare la teoria e la metodologia alla pratica da campo su contenuti e metodi ottimali dell'allenamento giovanile, organizzate in corrispondenza di attività pratiche svolte a Siracusa, Roma e Porto sant'Elpidio. Altri importanti appuntamenti sono programmati in corrispondenza dei raduni giovanili territoriali previsti dall'attività giovanile e per il 6 e 7 luglio nel contesto del camp nazionale giovanile previsto a Lovadina.

Durante il seminario saranno trattati gli argomenti descritti di seguito nel programma.

## 6. PROGRAMMA:

| Livorno 22 giugno - Campo di atletica Renato Martelli- Via dei Pensieri, 3, 57128, Livorno (Li) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Orario                                                                                          | Tema affrontato                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Relatori e referenti                                       |
| 08:00 – 08:15                                                                                   | Procedure di accredito                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Francesco Laino                                            |
| 08:15 – 08:30                                                                                   | Saluti e introduzione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Massimiliano Lenci                                         |
| 08:30 – 10:15                                                                                   | <b>Sessione di corsa</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Esercitazioni tecniche</li> <li>Prova di corsa da 1000 a 3000m in funzione della categoria e del livello</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Enzo Fasano</b><br><b>Staff tecnico Giovanile FITRI</b> |
| 10:30 – 12:00                                                                                   | <b>Sessione in aula</b><br><b>Allenamento giovanile nella corsa</b><br><i>Target di riferimento nella preparazione del giovane per la corsa nel Triathlon.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presupposti necessari, priorità, intensità e volumi di allenamento nelle varie categorie, in funzione del livello e degli obiettivi a lungo termine.</li> <li>Approfondimento sui presupposti fisici necessari allo sviluppo di una adeguata tecnica di corsa</li> </ul> <i>Didattica delle esercitazioni tecniche che verranno eseguite sul campo</i> |                                                            |
| 12:00 - 12:30                                                                                   | Domande e conclusioni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Enzo Fasano</b><br><b>Staff tecnico Giovanile FITRI</b> |

## 7. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario firmare la presenza all'inizio dei lavori della sessione mattutina o di quella pomeridiana.

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.