



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO TECNICO PRATICO

Roma, sabato 17 maggio 2025

“Allenamento giovanile ed esperienze nel mezzofondo veloce. Riferimenti tecnici sui presupposti di base, sulla cura della tecnica e sull’allenamento delle capacità condizionali nella corsa per il giovane mezzofondista”

2025

INFORMAZIONI

QUANDO:	sabato 17 maggio 2025
ARGOMENTI TRATTATI:	Allenamento giovanile ed esperienze nel mezzofondo veloce. Riferimenti tecnici sui presupposti di base, sulla cura della tecnica e sull'allenamento delle capacità condizionali nella corsa per il giovane mezzofondista.
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con sessioni pratiche
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. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il seminario si svolgerà in presenza sabato 17 maggio 2025 dalle ore 14.15 e termine alle ore 18.00.

L'**accreditamento** per i tecnici è previsto alle ore 14.10 presso la sede dell'Impianto Tor di Quinto Sapienza Sport in Via Fornaci di Tor di Quinto, 64, 00191 Roma RM

Orario ritrovo per l'allenamento collettivo: 16:00

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 mercoledì 7 maggio 2025 dalle ore 15:00
Termine iscrizioni:	mercoledì 14 maggio 2025 entro le ore 23.00 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 Roma 17.05.2025

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 mercoledì 14 maggio 2025.**

5. CONTENUTI

Il seminario affronta il tema dell'allenamento della corsa del giovane in funzione della preparazione pluriennale, prima da un punto di vista teorico e metodologico e successivamente da un punto di vista pratico. I contenuti teorici e metodologici sul tema vengono affrontati riportando le esperienze e le conoscenze derivate dall'allenamento del giovane mezzofondista dell'atletica leggera. Questa parte del seminario sarà sviluppata da un tecnico Fidal di notevole esperienza nella formazione e sul campo, come allenatore di atleti di rilievo nel mezzofondo veloce e allenatore di giovani mezzofondisti. Successivamente i tecnici si sposteranno sul campo di atletica adiacente all'aula dove verrà svolta una sessione di allenamento in pista con i giovani del Triathlon i quali, dopo una prima parte dedicata alle esercitazioni di tecnica, eseguiranno una sessione standard di potenza aerobica di corsa modulata in funzione della categoria e del livello. L'appuntamento formativo rappresenta una preziosa opportunità di avvicinare la teoria e la metodologia alla pratica da campo su contenuti e metodi ottimali dell'allenamento giovanile per la corsa.

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

6. PROGRAMMA:

SABATO 17 maggio - Impianto Sapienza Sport Tor di Quinto -Roma		
Orario	Tema affrontato	Relatori e referenti
14:15: 14:30	Procedure di accredito	Alessandro Bottoni
14:30 – 15:30	Allenamento giovanile ed esperienze nel mezzofondo veloce. Riferimenti tecnici sui presupposti di base, sulla cura della tecnica e sull'allenamento delle capacità condizionali nella corsa per il giovane mezzofondista.	Emilio De Bonis
15:30 – 15:50	Domande	

16:00 – 18:00	Sessione di corsa <ul style="list-style-type: none">• Esercitazioni tecniche• Sessione standard di potenza aerobica di corsa su pista modulata per categoria e livello	Emilio De Bonis Staff tecnico Giovanile FITRI
----------------------	---	--

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.