



**DIREZIONE  
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

*CORSO DI FORMAZIONE SPECIALISTICO  
TECNICO GIOVANILE FITRI*

**2026**

## INFORMAZIONI

**DATE E MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:**

- in modalità ONLINE piattaforma ZOOM
- formazione individuale autonoma a distanza
- partecipazione a camp giovanile in presenza
- partecipazione guidata a gara nazionale giovanile in presenza
- pratica individuale e tutoraggio
- valutazione apprendimento e test finale per il conferimento qualifica specialistica

**RESPONSABILE SIT:** Alessandro Bottoni

**REFERENTE ORGANIZZATIVO:** Settore Istruzione Tecnica FITRI [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it)

**SUPPORTO TECNICO:** piattaforma [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it)  
E-mail: [help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

### 1. OBIETTIVO DEL CORSO

---

Il Corso di specializzazione per Tecnico Giovanile ha l'obiettivo di fornire ai tecnici, che hanno già conseguito almeno la qualifica di Aiuto Allenatore FITRI, le conoscenze e le competenze necessarie per strutturare, proporre e monitorare un programma di allenamento volto allo sviluppo delle qualità psico fisiche di ragazzi delle categorie giovanili, preservando il capitale fisico e mentale che hanno in dote, creando un ambiente di lavoro inclusivo e sano. Il corso eroga le conoscenze basate sull'evidenza per sviluppare programmi di allenamento adeguati all'età, in linea con il modello di sviluppo fisico giovanile di riferimento, garantendo uno sviluppo sicuro ed efficace attraverso la conoscenza degli aspetti fondamentali sulla gestione del carico di allenamento, sulla prevenzione degli infortuni, sui rischi di sovrallenamento e sulla progressione a lungo termine dell'atleta.

Nella consapevolezza della grande responsabilità sociale e sportiva che riveste il ruolo di tecnico giovanile, durante il corso saranno apprese nozioni di pedagogia e metodologia dell'allenamento giovanile che forniranno al tecnico gli strumenti necessari per salvaguardare la salute, lo sviluppo e il benessere degli atleti.

### 2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

---

Il corso specialistico è progettato per fornire sia le conoscenze necessarie attraverso le lezioni didattiche che le opportunità di acquisire le abilità previste per il tecnico giovanile attraverso la formazione sul campo. L'applicazione delle conoscenze e delle abilità acquisite nella pratica individuale viene supervisionata nella realizzazione di un progetto individuale e reale di allenamento giovanile.

**Lezioni di didattica:** lezioni didattiche on line o in presenza e tutte anche in modalità FAD sui contenuti specialistici necessari per il tecnico specializzato nell'allenamento giovanile per una durata complessiva di 34h, con la possibilità di accedere fino a 45h di contenuti formativi. La modalità FAD, approvata dal Coni, consente di visionare la lezione registrata sulla piattaforma dedicata alla piattaforma. Lo staff del SIT supervisiona l'effettiva visualizzazione e rimane a disposizione per direzionare ai docenti le richieste di approfondimento o le domande di chiarimento sui contenuti.

**Formazione sugli aspetti pratici e applicativi:** sono previsti 4 moduli di formazione sugli aspetti pratici e applicativi che possono essere realizzati in presenza o in alternativa in modalità online in un secondo momento.

Modulo 1: concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nel nuoto

Modulo 2: concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nella corsa

Modulo 3: concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nelle acque libere

Modulo 4: concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nel ciclismo e negli aspetti specifici delle transizioni

**Formazione pratica individuale sul campo:** i partecipanti al corso specialistico hanno l'opportunità di prendere parte ad una o più attività tecniche, vivendo il contesto reale di allenamento a fianco dello staff federale o docenti nazionali SIT. L'attività non è obbligatoria ma è fortemente consigliato raggiungere l'obiettivo di svolgere almeno 8h di formazione pratica in presenza.

Le attività previste per fornire questa opportunità sono i seguenti:

- Camp nazionale giovanile per le categorie Youth B e Junior, Porto Sant'Elpidio 1-7 aprile
- Camp nazionale giovanile per le categorie Youth B, Lovadina 5-8 luglio
- Camp di macroarea per le categorie giovanili
- Campionati Italiani Giovanili Triathlon Lovadina 4-5 luglio
- Campionati Italiani Aquathlon Porto Sant'Elpidio 6-7 giugno
- tirocinio presso il Centro Studi e Formazione di Roma in giorni da concordare con il referente tecnico del centro
- tirocinio presso il Centro Tecnico Sviluppo di Torino o Verona in giorni da concordare con il referente tecnico del centro

Per ognuna delle attività elencate il costo di partecipazione è a carico del tecnico in formazione ed è previsto un numero limitato di posti disponibili ed è necessaria la prenotazione per la organizzazione e la gestione dei tecnici in formazione.

Al termine del periodo di formazione pratica individuale è prevista la realizzazione di un elaborato sull'allenamento giovanile, supervisionato dai docenti regionali e nazionali. Per il concepimento e la redazione del progetto è considerato un lavoro individuale di 8h complessive.

#### Ulteriori informazioni sugli aspetti organizzativi.

- Il corso si svolge secondo i piani di studio e le modalità previsti dal S.I.T.
- Le lezioni sono condotte da Docenti Nazionali FITRI o da docenti del Coni.
- Il corso è attivato al raggiungimento minimo di **15 aspiranti Tecnici Giovanili**.
- Il giorno precedente all'inizio delle lezioni frontali nella modalità online, verrà inviata ai partecipanti un'e-mail contenente il link per accedere al corso (piattaforma Zoom) che deve essere preventivamente downloadata dal partecipante. Per qualsiasi dubbio e/o necessità di assistenza è possibile scrivere al supporto tecnico: [help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

### 3.REQUISITI PER L'AMMISSIONE

---

Possono accedere tutte le qualifiche tecniche, ad eccezione dell'Allievo Istruttore FITRI in regola con l'acquisizione dei crediti formativi annuali ed essere in regola con il tesseramento di tecnico per l'anno 2026

### 4.MODALITÀ E QUOTA D'ISCRIZIONE

---

L'iscrizione dovrà essere effettuata esclusivamente Online sulla piattaforma <http://www.formazionefitri.it/>

- La quota d'iscrizione al corso specialistico è di euro 250,00;

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 corso specialistico attività giovanile FITRI ONLINE 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 1° aprile 2026 ore 14:00**

**SCONTISTICA:** nel caso di partecipazione nello stesso anno ad un corso di formazione per le qualifiche tecniche di Aiuto Allenatore, Allenatore o Allenatore Capo la quota è ridotta a **euro 150,00**. In questo caso sarà necessario contattare preventivamente il SIT alla E-mail [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it) e il [responsabilefitri@fitri.it](mailto:responsabilefitri@fitri.it) per richiedere l'agevolazione. Il pagamento dovrà essere effettuato a mezzo bonifico da inviare al [settoreistruzioneetecnica@fitri.it](mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it) con valuta non superiore alla data di **scadenza 1° aprile 2026 ore 14:00**.

**DONNA:** ricordiamo che per incentivare le attività di promozione ed aumentare il numero dei tecnici donna, la Federazione ha concesso la riduzione della quota d'iscrizione al corso, scontistica già applicata nella procedura online.

**Quota di iscrizione 150,00euro**

## 6. ATTESTATO DI SPECIALIZZAZIONE

Ai corsisti partecipanti che superano l'esame finale, è rilasciato dal settore SIT l'attestato di specializzazione in Tecnico Giovanile FITRI.

## 7. MODALITA' DI FREQUENZA E MONTE ORE

Il corso fornisce la possibilità di accedere fino a 45h totali di contenuti formativi ed è previsto un monte complessivo minimo di 32 ore di didattica da realizzare in modalità online, in presenza o FAD a seconda delle necessità del tecnico in formazione. Alla didattica online si aggiunge l'opportunità di prendere parte in presenza alle attività tecniche di uno o più camp giovanili e gare giovanili in un contesto di apprendimento guidato.

Le lezioni del corso saranno tutte registrate e visualizzabili, insieme al materiale presentato alle lezioni, per un anno dal termine del corso. La visione delle lezioni in diretta o in modalità FAD per un minimo di 32h totali sarà verificata per consentire l'accesso all'esame e il conferimento della qualifica.

## 8. ESAME FINALE

L'**esame finale** è previsto in modalità ONLINE al termine della formazione pratica individuale e della realizzazione di un progetto individuale e reale di allenamento giovanile, supervisionato dai docenti regionali e nazionali.

L'esame consiste in una prova scritta predisposta dal SIT composta da domande a risposta multipla da completare in un'ora di tempo e un eventuale colloquio finale.

La specializzazione di Tecnico Giovanile è rilasciata a coloro che rispondono correttamente ad almeno l'80% delle domande.

## 9. ATTIVAZIONE E SCADENZA ISCRIZIONI

È possibile iscriversi al corso sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire dal **giovedì 19 marzo 2026** ore 10:00

**Termine iscrizioni scadenza 1° aprile 2026 ore 14:00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 60 iscritti.**

il corso verrà attivato al raggiungimento minimo di **15 aspiranti tecnici giovanili**.

Qualora non venga raggiunto il quorum necessario la quota versata verrà rimborsata.

Per le info di supporto tecnico al portale [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) è attiva l'E-mail: [help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

## 10. CREDITI FORMATIVI

La partecipazione al corso specialistico permette di acquisire **10 crediti formativi** che risultano anche validi per l'aggiornamento annuale.

## 11. CONTENUTI

I contenuti didattici rispondono alle esigenze formative per la figura di Tecnico Giovanile Fitri e sono organizzati nelle seguenti 11 moduli didattici ognuno dei quali composto da specifiche unità di apprendimento.

<b>1 Aspetti educativi e pedagogici per il tecnico giovanile</b>
Quando lo sport diventa troppo pesante per i giovani nel Triathlon: conoscere e contrastare il burnout giovanile
Il tecnico giovanile come educatore
Come contrastare il burn out e tenere alta la partecipazione a lungo termine
Definizione degli obiettivi, gestione delle aspettative e valutazione dei risultati
Il modello comunicativo nell'interazione con i giovani: clima motivazionale: e gestione del gruppo
<b>2 Fisiologia dello sviluppo</b>
Sviluppo fisico, cognitivo e psicologico
Sviluppo motorio e capacità motorie
Schemi motori di base, abilità motorie, tecnica sportiva

Sviluppo capacità condizionali
Principi generali dell'apprendimento motorio
Multilateralità, capacità coordinative e tecnica sportiva
<b>3 Codici di condotta per il tecnico giovanile Safeguarding</b>
Safeguarding, tipologie di abusi e bullismo
Riconoscere i segnali sentinella
Etica e codici di condotta
Responsabilità e tutele del tecnico sportivo
Identificazione di problematiche legate agli aspetti alimentari e codici di condotta per il tecnico
<b>4 Metodologia di allenamento: specializzazione per i tecnici giovanili</b>
Tecnica, didattica e allenamento giovanile nel nuoto
Tecnica, didattica e allenamento giovanile nel ciclismo
Tecnica, didattica e allenamento giovanile nella corsa
Tecnica, didattica e allenamento giovanile nelle transizioni e prove combinate
<b>5 Principi di base della preparazione fisica nel Triathlon</b>
Individuazione precoce di carenze nella mobilità e nei presupposti muscolari adeguati all'allenamento
Prevenzione nel depauperamento del capitale fisico nei giovanissimi
Creazione dei presupposti di mobilità e forza nei giovani
Aspetti principali e presupposti muscolari e coordinativi di base per le esercitazioni di preparazione fisica
Come impostare una sessione dedicata alla preparazione fisica in ambito giovanile
Principi di base nella pianificazione della preparazione fisica nei giovanissimi
Come ottimizzare il tempo a disposizione per l'introduzione delle unità necessarie sulla preparazione fisica nei giovanissimi
Esercitazione pratica
<b>6 Costruire l'ambiente e gli stimoli di allenamento per i giovani</b>
Il gioco come mezzo educativo e didattico
Proposte operative per lo sviluppo delle capacità coordinative e della tecnica sportiva
Come concepire, organizzare e gestire la sessione di allenamento con i giovanissimi
Costruzione dell'unità di allenamento dei giovani
<b>7 Gestione e controllo dell'attività del giovane atleta</b>
Programma attività giovanile
Programmi di ricerca, supporto del talento
Programma attività giovanile e supporto per il processo di sviluppo
Monitoraggio e controllo del processo di sviluppo: target di riferimento, sessioni standard e performance assesment
Terminologia, condivisione e utilizzo corretto delle piattaforme di monitoraggio dell'attività
Avviamento, sviluppo e specializzazione nel Triathlon
Principi per un approccio corretto all'attività agonistica giovanile
<b>8 Sviluppo a lungo termine del giovane atleta</b>

Modelli di riferimento nello sviluppo per il Triathlon
Gestire il carico nel giovane atleta evitando limitazioni al potenziale o conseguenze negative
Fondamenti nella progressione dei volumi di lavoro nei giovani
Linee guida di lavoro nell'allenamento giovanile
<b>9 Il ruolo dei genitori nello sport dei figli: come supportare il processo senza danneggiarlo.</b>
Esigenze aspettative di atleti, allenatori e genitori e come gestirle
Come cambia il contributo del genitore nel corso del tempo
La genitorialità sportiva positiva: strategie di supporto per i tecnici
Relazione del giovane con il genitore e con l'allenatore
Strumenti per tecnici e genitori
<b>10 Età evolutiva e comunicazione efficace</b>
Allenare la Generazione Z
Allenare la Generazione Alpha
La figura dell'allenatore
Il coach efficace - presupposti
La relazione coach - atleta
Leadership e Comunicazione
Principi di comunicazione efficace
Momenti della comunicazione
<b>11 Principi di alimentazione giovanile per la salute e l'efficacia dell'allenamento</b>
Metabolismo basale e dispendio energetico
Composizione corporea (tecniche di rilevazione e significato)
Nutrienti (macronutrienti e micronutrienti)
Cenni di Nutrizione sportiva
Prevenzione della S-RED (sindrome da carenza di energetica)
Idratazione
Integrazione e supplementazione
Quali integratori (come leggere le etichette)
Cenni di periodizzazione nutrizionale e timing dell'integrazione in relazione all'allenamento

<b>12 Parte pratica: concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile</b>
Modulo 1: nuoto; Modulo 2: corsa; Modulo 3: acque libere Modulo 4: ciclismo e transizioni
Definire gli obiettivi della sessione in relazione agli atleti
Concepire la sessione nei contenuti
Fondamenti teorici e metodologici alla base delle due esercitazioni proposte
Definire cosa osservare e monitorare nel corso della sessione
Modalità attuate nella erogazione dei compiti
Modalità di gestione degli atleti nel corso della sessione
Osservazione, monitoraggio e conduzione della sessione
Modalità di gestione dello staff presente
Modalità di acquisizione dei feedback dagli atleti
Revisione e discussione della sessione

Il programma didattico del corso in relazione alla parte teorica è organizzato secondo la seguente disposizione

<b>Moduli didattici del corso specialistico</b>	<b>Ore</b>	<b>Modalità</b>	<b>Data</b>	<b>Docente</b>
Introduzione al corso	1	Diretta online	09-apr	Alessandro Bottoni
Aspetti educativi e pedagogici per il tecnico giovanile	2	Diretta online	09-apr	Francesca Vitali
Fisiologia dello sviluppo	2	FAD	A scelta del tecnico in formazione	Maria Francesca Piacentini
Codici di condotta per il tecnico giovanile Safeguarding	2	FAD	A scelta del tecnico in formazione	Francesca Vitali
Metodologia di allenamento: allenamento giovanile per il nuoto	2	FAD	A scelta del tecnico in formazione	Alessandro Resch
Metodologia di allenamento: allenamento giovanile per il ciclismo	2	FAD	A scelta del tecnico in formazione	Fabrizio Tacchino
Metodologia di allenamento: allenamento giovanile per la corsa	2	FAD	A scelta del tecnico in formazione	Tommaso Arrighi
Metodologia di allenamento: allenamento giovanile per gli aspetti specifici del Triathlon	2	FAD	A scelta del tecnico in formazione	Gabriele Salini
Principi di base della preparazione fisica nel Triathlon	4	FAD	A scelta del tecnico in formazione	Simone Villanova
Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile: prima parte. Sessioni di nuoto e corsa	6	In presenza o FAD	3 e 4 aprile	Alessandro Bottoni
Costruire l'ambiente e gli stimoli di allenamento per i giovani	2	Diretta online o a scelta in presenza	<i>Maggio</i>	<i>Specialista pedagogia, educazione motoria</i>
Gestione e controllo dell'attività del giovane atleta	4	Diretta online o a scelta in presenza	Maggio	Alessandro Bottoni
Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile: seconda parte. Sessioni di acque libere, ciclismo e transizioni	6	In presenza o FAD	5 e 6 luglio	Alessandro Bottoni
Sviluppo a lungo termine del giovane atleta	4	Diretta online o a scelta in presenza	<i>Settembre</i>	Alessandro Bottoni
Il ruolo dei genitori nello sport dei figli: come supportare il processo senza danneggiarlo.	3	Diretta online o a scelta FAD	Settembre	Federazione Psicologi dello Sport/Francesca Vitali
Età evolutiva e comunicazione efficace	2	Diretta online o a scelta FAD	Ottobre	<i>Psicologa, specialista nella comunicazione con i giovani</i>
Principi di alimentazione giovanile per la salute e l'efficacia dell'allenamento	3	Diretta online o a scelta FAD	Ottobre	Valentina Segreto

Il programma didattico del corso in relazione alla parte pratica è organizzato secondo la seguente disposizione

<b>Moduli didattici del corso specialistico</b>	<b>Ore</b>	<b>Modalità</b>	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Docente</b>
Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nel nuoto	2	In presenza	3 aprile	Porto Sant'Elpidio	Alessandro Bottoni
		Online o FAD per chi non partecipa in presenza	13 aprile		
Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nella corsa	2	In presenza	4 aprile	Porto Sant'Elpidio	Alessandro Bottoni
		Online o FAD per chi non partecipa in presenza	13 aprile		
Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile: Sessioni di acque libere	2	In presenza	5 luglio	Lovadina (TV)	Alessandro Bottoni
		Online o FAD per chi non partecipa in presenza	8 luglio		
Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile: Sessioni di ciclismo e transizioni	2	In presenza	6 luglio	Lovadina (TV)	Alessandro Bottoni
		Online o FAD per chi non partecipa in presenza	8 luglio		