



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO TECNICO PRATICO

Porto Sant'Elpidio (FM), sabato 4 aprile 2026

“Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nella corsa”

2026

INFORMAZIONI

QUANDO:	sabato 4 aprile
ARGOMENTI TRATTATI:	Concepire, organizzare e gestire l'allenamento giovanile nel nuoto
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	Porto Sant'Elpidio (FM)
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 4 aprile dalle ore 08.30 e termine alle ore 14:30. *L'orario sarà definito nei prossimi giorni.*

L'**accREDITAMENTO** per i tecnici che seguiranno il seminario in presenza è previsto

alle **ore 08:15** sul luogo presso la struttura:

Piscina Comunale e campo di Atletica

Indirizzo: Via della Liberazione, Porto Sant'Elpidio (FM)

3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si effettuano esclusivamente sulla piattaforma www.formazionefitri.it nelle seguenti modalità:

Partecipazione IN PRESENZA:	www.formazionefitri.it – selezionare “Seminari Pratici”
Iscrizione:	a partire da mercoledì 11 marzo 2026 ore 10:00
Termine iscrizioni:	giovedì 26 marzo 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 Porto Sant'Elpidio 04/04/2026

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 giovedì 26 marzo 2026**.

NOTA BENE:

Per i tecnici che parteciperanno al seminario pratico del 03 aprile (che hanno completato l'iscrizione online tramite la piattaforma), potranno partecipare a questo seminario **a titolo gratuito**, inviando specifica richiesta a mezzo e-mail al settoreistruzioneetecnica@fitri.it entro e non oltre giovedì 26 marzo ore 23:00.

5. CONTENUTI

Il seminario affronta, da un punto di vista estremamente pratico il processo per concepire, organizzare e gestire una sessione di allenamento giovanile nella corsa. Per rendere efficace e realmente applicativo il contenuto tecnico erogato, viene utilizzato il contesto reale fornito dal camp dell'attività sviluppo federale, dedicato ai giovani di interesse nazionale delle categorie YB e Junior, in fase di svolgimento a Porto Sant'Elpidio dal 1 al 7 aprile. I tecnici si riuniranno al mattino nell'impianto sportivo e verranno introdotti ai concetti teorico-metodologici e di programmazione alla base della sessione di lavoro. Successivamente avranno modo di vedere applicati alla sessione proposta ai giovani i concetti teorici precedentemente illustrati, osservando le modalità organizzative, di erogazione e gestione dell'allenamento. Al termine della sessione pratica, i tecnici avranno a disposizione un ulteriore momento di condivisione e confronto con lo staff tecnico che ha progettato il camp e la sessione di allenamento realizzata, per domande e spunti di approfondimento.

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

Programma:

Venerdì 3 aprile		
Orario	Tema affrontato	Relatori e referenti
	Procedure di accredito	Alberto Casadei Alessandro Bottoni
	Introduzione ai temi affrontati nel seminario	Alessandro Bottoni Alessandro Lambruschini
	Illustrazione della sessione di allenamento: - obiettivi della sessione in relazione agli atleti - contenuti tecnici della sessione: - cosa osservare per ogni compito assegnato	
	Sessione pratica di allenamento giovanile	Staff tecnico Squadre Nazionali Giovanili
	- Discussione sulla sessione realizzata - Punti di approfondimento: - fondamenti teorici e metodologici alla base delle due esercitazioni proposte - organizzazione del gruppo in funzione del livello e degli obiettivi della sessione, scelta dei tempi di recupero tra le ripetizioni e le serie - modalità attuate nella erogazione dei compiti - modalità di gestione degli atleti nel corso della sessione - modalità di gestione dello staff presente - modalità di acquisizione dei feedback dagli atleti	Alberto Casadei Alessandro Bottoni Alessandro Lambruschini

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.