



Settore Istruzione Tecnica

Convegno di Macro Area
in presenza
**“ALLENAMENTO DELLA TECNICA DEL
NUOTO”**

LINEE GUIDA

22 MAGGIO 2022

FITRI

2022

CONVEGNI DI MACRO AREA FITRI

INFORMAZIONI

QUANDO:	domenica 22 maggio 2022 dalle ore 14.00 alle 17.15
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza
LUOGO DI SVOLGIMENTO:	Presso: Club Ippodromo, Via G. Amborsini n. 299, 47522 CESENA (FC)
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
RESPONSABILE ORGANIZZATIVO:	Riccardo Bedei cell. 392 8037259

1. Aspetti organizzativi

Il Seminario si svolge secondo il piano formativo previsto dal SIT.

Il seminario si svolgerà in presenza con inizio domenica **22 maggio 2022 ore 14.00 e termine ore 17.15**

L'accreditamento è previsto domenica 22 maggio p.v. dalle ore 13.45 presso Club Ippodromo, Via G. Amborsini n. 299, 47522 - CESENA (FC).

La durata prevista del seminario è di **3 ore**.

2. Destinatari

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello (Istruttore/Allenatore primo livello /Allenatore secondo livello (ex Coordinatore) e IV livello Europeo. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

3. Modalità d'iscrizione

Le iscrizioni sono raccolte direttamente sulla piattaforma www.formazionefitri.it

Le iscrizioni saranno aperte venerdì 25 marzo 2022 dalle ore 11:00

Termine venerdì 13 maggio 2022 alle 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 40,00**.

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 ONLINE 2022

5. Contenuti

il Seminario di aggiornamento si svolgerà in presenza con esercizi di tecnica di nuoto e lezioni frontali e pertanto, si richiede gentilmente di portare con sé abbigliamento per l'allenamento in piscina.

6. Docenti

Il seminario sarà coordinato e condotto dai seguenti docenti:

Paolo Penso	Specialista in Teorie e Metodi di Allenamento. Dal 1992 al 2000 Tecnico Federale collaboratore della F.I.N. per il Settore Nuoto e dal 1995 al 2000 membro della Commissione Tecnica Ristretta per la programmazione dell'Attività delle Squadre Nazionali di Nuoto Ha scoperto Federica Pellegrini ed ha costruito e condotto tecnicamente il progetto che ha portato alla sedicenne lo splendido argento olimpico di Atene 2004. E' stato coach di Laure Manaudou, francese, campionessa Olimpica e Mondiale nei 200 e 400 stile libero e detentrica dei Record Mondiali nei 200 e 400 stile libero
Riccardo Bedei	Allenatore Federale di Triathlon Allenatore e direttore tecnico di Cesena triathlon Ideatore e Ceo di CoachPeaking - 1° software italiano per allenatori e atleti
Alessandro Resch	Allenatore Federale 2° liv. FIN dal 2008 ad oggi Direttore Tecnico del GS Forlì Nuoto dal 2008 al 2012 Tecnico Imolanuoto (Serie A1 - Top 8 del campionato a squadre 2012 e 2014). Atleti allenati di Interesse Nazionale: Beatrice Siboni Fabio Lombini Autore del libro "SWIMBOX L'arte e la meccanica dello stile libero".

6. Attestato di partecipazione e Crediti Formativi

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario firmare la presenza all'inizio ed al termine di ogni modulo formativo. È consentito il 10% (30 minuti) di assenze dal totale delle ore del corso. Sarà rilasciato a cura del SIT un attestato di partecipazione.

È cura del tecnico partecipante conservare tale documentazione essendo l'unica comprovante la partecipazione. La partecipazione **assegna 3 CF** per l'anno in corso.

Si ricorda che per l'accesso al seminario è necessario presentare il Green Pass CERTIFICAZIONE VERDE COVID-19. (NB: il green pass deve essere valido per tutta la durata del Seminario)

“ALLENAMENTO DELLA TECNICA DEL NUOTO”

22 MAGGIO 2022

Presso: Club Ippodromo, Via G. Amborsini n. 299, 47522 - CESENA (FC)

	PROGRAMMA	
14:00 – 15:00	METODOLOGIA APPLICATA <i>Teoria, tecnica e Didattica dello stile libero</i> - Principi di metodologia dell'allenamento - Riserva attuale di adattamento - Domande	<i>Paolo Penso</i>
15:00 – 16:00	UTILIZZO DI SOFTWARE NEL NUOTO - Messa in pratica su come impostare un piano di allenamento e di come monitorarlo; - Domande	<i>Riccardo Bedei</i>
16.00 – 16.15	pausa caffè	
16:15 – 17:15	LA TECNICA DELLO STILE LIBERO - Le fasi propulsive e non propulsive della bracciata a stile libero - Il ruolo delle gambe nello Stile Libero - L'assetto del corpo nello Stile Libero - Domande SESSIONE PRATICA - Pratica categoria Ragazzi, Youth a e b - Tecnica di variazione della bracciata Integrazione dei 3 elementi teorici precedentemente trattati in una progressione didattica variazione coordinativa.	<i>Alessandro Resch</i>