



## Convegno per tecnici SNaq

### “Allenare i misti”

 Genova Palazzo delle Federazioni Viale Padre Santo, 1

 19 settembre 2025

#### PROGRAMMA

**09:00** – Apertura lavori e saluti istituzionali

**09:15 – 09:45**

**L'importanza della formazione nello sviluppo delle capacità tecniche dell'allenatore**

Relatore: Paolo Tondina

**09:45 – 10:45**

**Allenare i misti**

Relatore: Stefano Franceschi

**10:45 – 11:15**

Intervallo

**11:15 – 12:30**

**Analisi sull'impiego delle aree metaboliche nell'allenamento**

Relatore: Marco Bonifazi

**12:30 – 13:00**

Open space – Discussione e domande

**14:30 – 15:30**

**I misti: una riflessione**

Relatore: Cesare Butini

**15:30 – 16:30**

**I giovani e i misti: elementi metodologici**

Relatore: Marco Menchinelli

**16:30 – 17:00**

 Intervallo

**17:00 – 18:30**

Tavola rotonda – Confronto sui temi trattati

**18:30** – Consegna degli attestati di partecipazione

Le iscrizioni andranno effettuate entro il 15 settembre 2025 inviando una mail a [genovanuoto@genovanuoto.net](mailto:genovanuoto@genovanuoto.net), allegando la copia del bonifico bancario a favore di Genova Nuoto My Sport sulle seguenti coordinate: IT 06K 03069 09606 100000 135201

Il costo del Corso

€ 100 Tesserati FIN

€ 50 Docenti Regionali SNaQ

€ 150 Non Tesserati

### **Obiettivi formativi:**

Il convegno si propone di offrire agli allenatori strumenti teorici e pratici per migliorare la preparazione tecnica e metodologica degli atleti nelle gare dei misti, attraverso un approfondimento specifico delle capacità tecniche, fisiologiche e metodologiche richieste da questa complessa specialità.

### **Argomenti trattati:**

- **L'importanza della formazione tecnica dell'allenatore**

*Relatore: Paolo Tondina* Docente Regionale SNaQ

Riflessione sul ruolo della formazione continua come leva per lo sviluppo delle competenze tecniche.

- **Allenare i misti**

*Relatore: Stefano Franceschi* Docente Nazionale SNaQ

Analisi pratica e tecnica delle strategie di allenamento per gli stili combinati.

- **Impiego delle aree metaboliche nell'allenamento**

*Relatore: Marco Bonifazi* Coordinatore tecnico-scientifico Squadre Nazionali

Approfondimento fisiologico sull'utilizzo mirato delle diverse aree metaboliche nella preparazione specifica.

- **I misti: una riflessione**

*Relatore: Cesare Butini* Docente Nazionale SNaQ

Visione d'insieme sulla preparazione dei misti, dal punto di vista tecnico e strategico.

- **I giovani e i misti: elementi metodologici**

*Relatore: Marco Menchinelli* Responsabile Squadre Nazionali Giovanili FIN

Focus sulle modalità di avviamento e sviluppo della specialità nei giovani nuotatori.

#### **Tavola rotonda finale**

Spazio di confronto e sintesi tra i relatori e i partecipanti sui temi affrontati durante la giornata.

**Il convegno è valido per l'aggiornamento dei Tecnici SNaQ, e rilascia 2 crediti per conoscenze.**

Sede e Segreteria: Via Adiamoli 57 – 16141 Genova    Tel. 0108357081  
e-mail [genovanuoto@genovanuoto.net](mailto:genovanuoto@genovanuoto.net)

sito web: [genovanuoto.net](http://genovanuoto.net)