



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal **Coni**

Settore Istruzione Tecnica



Federazione Italiana Nuoto

F.I.N.A.
L.E.N.
I.L.S.E.
I.L.S.

CORSO PER PREPARATORE ATLETICO - BASE

Ostia, 22-26 aprile 2015

Mercoledì 22 aprile

->-> 14.30	Accredito e consegna del materiale
14.30 – 14.45	Saluto delle Autorità Gianpiero Mauretti Presidente CR Lazio FIN Danilo Peretti Coordinatore SIT CR Lazio FIN
14.45 – 15.15	Preparazione atletica: come e perchè Roberto Del Bianco

Franco Sardella

15.15 – 17.15	Tipi di contrazione muscolare e unità motorie
17.15 – 17.45	Intervallo
17.45 – 19.45	Cenni di biomeccanica del movimento
19.45 – 20.15	Chiarimenti e interventi

Giovedì 23 aprile

08.30 – 10.30	Anatomia funzionale delle discipline natatorie Tamara Triossi
10.30 – 11.00	Intervallo
11.00 – 13.00	Core stability Marco Lancissi
13.00 – 13.30	Chiarimenti e interventi

Marco Bonifazi

15.00 – 17.00	Stretching muscolare
17.00 – 17.30	Intervallo
17.30 – 19.30	Dolore muscolare
19.30 – 20.00	Dibattito

Venerdì 24 aprile

Giovanni Melchiorri – Valerio Viero

08.30 – 10.30	Forza muscolare
10.30 – 11.00	Intervallo
11.00 – 13.00	Forza muscolare
13.00 – 13.30	Dibattito

Lorenzo Marugo

15.00 – 16.00	Aspetti nutrizionali e integrazione
16.00 – 18.00	Anatomia funzionale del nuoto
18.00 – 18.30	Intervallo
18.30 – 19.30	Principali differenziali biomeccanici tra nuoto e attività a secco
19.30 – 20.00	Intervallo



HERBALIFE

Unipol
GRUPPO

arena®

Sabato 25 aprile**Giovanni Melchiorri**

08.30 – 10.30	Metodologia dell'allenamento in ambiente gravitatorio finalizzato alla prestazione in acqua (teoria)
10.30 – 11.00	Intervallo
11.00 – 13.00	Metodologia dell'allenamento in ambiente gravitatorio finalizzato alla prestazione in acqua (teoria)
13.00 – 13.30	Dibattito

Valerio Viero

15.00 – 17.00	Metodologia dell'allenamento in ambiente gravitatorio finalizzato alla prestazione in acqua (pratica)
17.00 – 17.30	Intervallo
17.30 – 19.30	Metodologia dell'allenamento in ambiente gravitatorio finalizzato alla prestazione in acqua (pratica)
19.30 – 20.00	Dibattito

Domenica 26 aprile**Gianluca Camillieri**

08.30 – 11.30	Principali patologie dell'apparato locomotore ricorrenti negli sport natatori: classificazione, etiopatogenesi e indicazioni per la loro prevenzione
11.30 – 12.00	Intervallo
12.00 – 14.00	Valutazione

Direzione:	<i>Roberto Del Bianco</i>
Consulenza e coordinamento scientifico:	<i>Marco Bonifazi – Giovanni Melchiorri</i>
Collaborazione	<i>Lorenzo Marugo</i>
Conduttore:	<i>Federico Gross</i>

Marco Bonifazi	Coordinatore tecnico-scientifico settori agonistici – Professore Associato in fisiologia Università di Siena
Gianluca Camillieri	Medico chirurgo ortopedico specialista in traumatologia dello sport
Marco Lancissi	Preparatore Atletico Nazionale Assoluta di Nuoto
Lorenzo Marugo	Medico Federale FIN – Specialista in Medicina dello Sport
Giovanni Melchiorri	Medico Squadra Nazionale Assoluta di Pallanuoto – Coordinatore scientifico Settore Pallanuoto – Professore Associato Università Tor Vergata
Franco Sardella	Specialista in Medicina dello Sport
Tamara Triossi	Dottorato di Ricerca in Scienze Motorie – Università di Roma Tor Vergata
Valerio Viero	Preparatore Atletico Nazionale Assoluta Pallanuoto femminile

Il corso si svolgerà presso il Centro Federale di Ostia – Via delle Quinqueremi 100 – tel 06/5600287 - dove sarà possibile alloggiare.

Per accedere al corso è necessario essere in possesso del brevetto di Istruttore di Base e la quota di partecipazione è pari ad € 350,00.

La quota di partecipazione potrà essere versata con le seguenti modalità:

- conto corrente postale n° 73831349 intestato a F.I.N. Roma.
- bonifico bancario IBAN IT23Z 01005 03309 000000010118 BNL C.O.N.I. ROMA

Inviare il fax dell'avvenuto pagamento con il modulo allegato, compilato in ogni sua parte, e copia del tesserino SIT rinnovato per la corrente stagione entro il **14 aprile 2015**.

Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento di 60 unità.

Per informazioni dettagliate contattare ufficio SIT-FIN tel: 06/36200022-441.
Fax: 06/36200032

Corso/Convegno:..... **Sede:**..... **Data:**.....

Cognome:	Nome:	
Data di nascita:	Comune di nascita:	
Indirizzo (via/civico/edif./scala):		
Città:	CAP:	Codice Fiscale:
Cell:	/ Tel:	E-mail:
Titolo di Studio:		Professione:
<i>compilare in stampatello tutti i campi sopra riportati</i>		

Da quanti anni opera nell'ambito delle discipline acquatiche?

Con quale ruolo?

Brevetti o attestati F.I.N.:

Esperienze professionali:

Corsi o seminari a cui ha partecipato (i più significativi):

.....

Società, Enti o Organizzazioni presso cui è impegnato come tecnico:

.....

Società presso cui ha effettuato il tirocinio:

Attualmente allena una squadra?

Con quale società?..... a che livello?

Dichiaro di essere consapevole che per accedere alla prova di valutazione finale, ove sia prevista, è obbligatoria la frequenza al corso.

Il sottoscritto, presa visione dell'informativa, la cui versione integrale è reperibile sul sito FIN (www.federnuoto.it/federazione/privacy) che dichiara di conoscere integralmente, **ATTESTA:**

- a) di aver liberamente fornito i propri **dati personali** e pertanto, relativamente ai trattamenti che si rendano necessari nell'ambito delle finalità istituzionali di cui al punto 5) dell'informativa:

☒ **ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO**

Questa sezione comprende: il conferimento di dati sensibili e giudiziari - qualora acquisiti direttamente dalla F.I.N. o comunque che possono essere nella disponibilità della Federazione stessa - in relazione a particolari categorie di tesserati nonché la diffusione di dati esclusivamente personali attraverso il sito federale.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati (in quanto necessari per le attività istituzionali della F.I.N.) comporterà l'impossibilità di completare la procedura di tesseramento.

- b) di aver liberamente fornito i propri **dati anagrafici** e pertanto, nell'ambito delle finalità di cui al punto 6) dell'informativa:

☐ **ESPRIME IL PROPRIO CONSENSO**

☐ **NEGA IL PROPRIO CONSENSO**

Questa sezione è relativa esclusivamente alla comunicazione dei dati anagrafici menzionati al punto 6 dell'informativa a società sponsor istituzionali per consentire la fornitura di informazioni, anche commerciali, su servizi offerti o iniziative future, e ad aziende partner della Federazione per campagne informative o proprie attività promozionali.

L'eventuale rifiuto del consenso ai trattamenti precedentemente menzionati non influirà sull'esito della procedura di tesseramento.

Data _____	Firma dell'interessato _____	In caso di minori, in qualità di: ☐ esercente la potestà genitoriale ☐ tutore ☐ curatore
---------------	---------------------------------	--