

PROGETTO TEAM NUOTO PROVINCE 2015

Incontro teorico-pratico rivolto a tutti i tecnici FIN del Piemonte e Valle D'Aosta in regola con il tesseramento 2014-2015, compresi gli allievi istruttori. Gli incontri si svolgeranno sabato 2 maggio (solo il concentramento di Torino) e domenica 3 maggio 2015 con una durata di circa 4h ciascuno. Le società dovranno coinvolgere a propria discrezione massimo 3 atleti scelti fra la categoria Ragazzi e Juniores.

L'obiettivo del progetto Team Nuoto è quello di fornire occasioni utili alla crescita dell'intero movimento attraverso un confronto continuo e duraturo che possa portare le nostre società, gli atleti ed i tecnici ad eccellere sempre di più a livello regionale, nazionale ed internazionale.

PROGRAMMA

PARTE PRATICA - 2h 30'

- 30' Riscaldamento a secco (conduce il preparatore atletico coadiuvato dal tecnico e dai colleghi).

In acqua (conduce il tecnico coadiuvato dai colleghi).

La centralità della tecnica nell'allenamento moderno.

- Riscaldamento tecnico in acqua, proposto di un lavoro di attivazione generale.
- Lavoro su partenza, virata e arrivo*. Mezzi ed obiettivi.
- Lavoro sulle subacquee*. Mezzi ed obiettivi.
- Il controllo della tecnica all'interno di un lavoro aerobico.

*Lavori sulla tecnica in acqua correlati alla preparazione atletica fuori dall'acqua.
20-30' di pausa trasferimento alla teoria.

2h PARTE TEORICA

- Metodo, obiettivi e mezzi del mio allenamento. 1h
- La preparazione atletica come valore aggiunto alla preparazione in acqua. 45'
- Tavola rotonda con i tecnici.

CONCENTRAMENTI – SOCIETÀ - TECNICI

Per ciascun gruppo di lavoro sarà presente un allenatore ed un preparatore atletico che imposteranno e condurranno l'incontro. A tutti i tecnici partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

LEINI' Piscina Comunale - Via Volpiano - Leini DOMENICA 3 MAGGIO - RITROVO ORE 09.00 TECNICI: MILETTO - GUERRA
SOCIETÀ (max 3 atleti ciascuna)
Aquatica Torino
Blu Sport
Centro Nuoto Torino
ESL Nuoto Torino
Nuoto Club Torino
Pol. Ronchiverdi
Rari Nantes Torino
SAFA 2000
Sisport Fiat
Pol. UISP River Borgaro

ALBA Piscina Comunale – Str. Castelgherlone 1 - Alba DOMENICA 3 MAGGIO - RITROVO ORE 09.00 TECNICI: NIZZIA - RUBINO
SOCIETÀ (max 3 atleti ciascuna)
CSR Granda
Hydro Sport Savigliano
Pol. Lib. Mondovì
Rari Nantes Carmagnola
Vivisport
Asti Nuoto
Junior Pentathlon
S.C.Alessandria

TORINO Palazzo del Nuoto - Via Filadelfia - Torino SABATO 2 MAGGIO - RITROVO ORE 14.00 TECNICI: GRASSINI - RUSCELLO
SOCIETÀ (max 3 atleti ciascuna)
Centro Nuoto Nichelino
Dinamica Torino
Filgud
Lib. Due Valli
Lib. Nuoto Chivasso
Nuotatori Canavesani
OASI Laura Vicuna
On Sport Vinovo
Sportiamo
UISP Pinerolo Nuoto

BIELLA Piscina Rivetti - Via Macallè - Biella DOMENICA 3 MAGGIO - RITROVO ORE 09.00 TECNICI: SATTA - MORELLI
SOCIETÀ (max 3 atleti ciascuna)
Libertas Team Novara
Omegna Nuoto
Biella Nuoto
Dynamic Sport
Nuoto Club Pralino
Aquarium
Aosta Nuoto
Team Valle d'Aosta