

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 |
| |