

Settore Istruzione Tecnica

CORSO MONOTEMATICO PER ALLENATORI DI PALLANUOTO
“La preparazione fisica del pallanuotista”

Ostia, 18 marzo 2013

- > -> 09.00 Accredito
09.00 – 09.15 Saluto delle Autorità
Relazione introduttiva
Roberto Del Bianco
09.15 – 09.45 L'importanza della preparazione atletica nel gioco moderno
Alessandro Campagna
09.45 – 11.15 Dal modello funzionale all'allenamento ottimale per il pallanuotista
Giovanni Melchiorri
11.15 – 11.45 Intervallo
11.45 – 13.15 Allenamento con sovraccarichi: la scelta degli esercizi in funzione dell'anatomia funzionale della pallanuoto
Desiree De Sanctis – Giovanni Melchiorri
14.30 – 16.00 Allenamento della forza muscolare nella pallanuoto
Aspetti teorici
Giovanni Melchiorri
16.00 – 16.30 Intervallo
16.30 – 18.30 Allenamento della forza muscolare nella pallanuoto
Esperienza in palestra
Valerio Viero – Alessandro Amato
18.30 Chiusura dei lavori e consegna degli attestati

Il corso si svolgerà presso il Centro Federale – Via delle Quinqueremi, 100.
Per l'alloggio Vi invitiamo a contattare il suddetto Centro al n° 06/5600287.

Costi di partecipazione

Costo corso	€ 80,00
Collaboratori Squadre Nazionali Giovanili e Assolute	Gratuito
Collaboratori Nazionali SIT- Coordinatori Regionali SIT	Gratuito

La quota di partecipazione dovrà essere versata sul ccp 73831349 intestato a FIN Roma.
Inoltre copia del versamento e i relativi dati personali al fax 06/36200032, entro e non oltre il 13 marzo 2013.

Si ricorda che la partecipazione al corso varrà 50 crediti formativi per gli Allenatori di Pallanuoto I e II livello.

Direttore del Corso: *Roberto Del Bianco*
Conduttore: *Luca Rasi*
Consulenza tecnico-scientifica: *Giovanni Melchiorri*

