

**INCONTRO TECNICO
"L'ALLENAMENTO DEGLI ESORDIENTI"
Esperienze a confronto**

Lamezia Terme, 10-11 aprile 2010

Direzione: Roberto Del Bianco
Collaborazione: Walter Bolognani
Conduzione: Roberto Formenti

Sabato 10 aprile

- >-> 14.30 Accredito
14.30 – 14.45 Presentazione del corso: obiettivi e contenuti
Roberto Del Bianco
14.45 – 15.30 La complessità del modello di allenamento
Roberto Del Bianco
15.30 – 16.15 La progressività dei carichi per obiettivi a lungo termine
Walter Bolognani
16.15 – 17.00 Le strategie adattative dell'organismo nella pubertà e nell'adolescenza
Franco Sardella
17.00 – 17.30 Intervallo
17.30 – 18.15 Il "caos" psicologico ed emozionale nel giovane atleta
Paola Contardi
18.15 – 19.00 Esperienza
19.00 – 19.45 Dibattito

Domenica 11 aprile

- 09.00 – 09.45 Esperienza
Davide Pontarin
09.45 – 10.30 Esperienza
Fabio Fabrizi
10.30 – 11.00 Intervallo
11.00 – 11.45 Esperienza
Fabrizio Verniani
11.45 – 13.15 Chiarimenti e interventi
13.15 Chiusura dei lavori e consegna degli attestati

L'incontro si svolgerà presso l'Hotel Phelipe – Via delle Nazioni, 23 – tel 0968/51612 - dove sarà possibile alloggiare.

Costi di partecipazione:

Costo corso	€ 80,00
Docenti Regionali di Nuoto	€ 40,00
Collaboratori Squadre Nazionali Giovanili e Assolute	Gratuito
Collaboratori Nazionali SIT-Docenti Nazionali-Coordinatori Regionali SIT	Gratuito

La quota d'iscrizione dovrà essere versata sul c/c postale reperibile presso il Comitato Regionale di appartenenza, oppure sul c/c postale n° 73831349 intestato a F.I.N. Roma.

Inviare il fax dell'avvenuto pagamento con i relativi dati personali entro il **3 aprile 2010**.

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

Fax: 06/36200032.

Si ricorda che la partecipazione al corso varrà 25 crediti formativi per gli Allenatori di Nuoto I e II livello.