

La tecnica evoluta

L'evoluzione delle tecniche dei quattro stili ha sempre portato a svolte epocali. Dalla tecnica usata dagli indiani d'America, passando per le trasformazioni che le quattro nuotate hanno subito negli anni grazie alle tecniche apportate dai grandi campioni e dai loro allenatori, per arrivare alle più recenti tecniche utilizzate dagli atleti di livello mondiale contemporanei.

Questo ci farà capire quanto sia importante lavorare quotidianamente sulla tecnica e tenersi aggiornati su quali siano le tecniche proposte dagli allenatori degli atleti di livello mondiale.

Elementi di fisiologia e metodologia dell'allenamento

Per affrontare con maggiore consapevolezza e una migliore predisposizione gli allenamenti quotidiani è importante essere a conoscenza degli effetti che hanno sul nostro organismo.

Le riprese video

Per correggere un movimento è molto importante potersi vedere in azione e focalizzare l'attenzione sui propri errori. Con l'ausilio delle riprese video sarà possibile avere una visione del proprio livello di tecnica e quindi capire quali sono gli elementi della nuotata da correggere con gli esercizi appresi.

STAGE MASTER



16157 Genova Prà-Fascia di rispetto



I DOCENTI



FORMENTINI MARCO, NAZIONALE DI NUOTO, VARI TITOLI ITALIANI, CAMPIONE EUROPEO NUOTO DI FONDO 5 KM '93, PARTECIPAZIONI ALLE OLIMPIADI DI ATLANTA 1996, CAMPIONATI EUROPEI, CAMPIONATI MONDIALI, WORLD CUP, MEDAGLIA D'ARGENTO AI GIOCHI DEL MEDITERRANEO BARI '97, MEDAGLIA D'ARGENTO ALLE UNIVERSIADI BUFFALO '93 E MESSINA '97 MEDAGLIA DI BRONZO AI MONDIALI DI NUOTO DI FONDO, ALLENATORE DI NUOTO.

LUCIA ANTONIO, EX ATLETA DI LIVELLO NAZIONALE CON AL SUO ATTIVO DIVERSI TITOLI ITALIANI ASSOLUTI E DI CATEGORIA, EX ATLETA FIAMME GIALLE E DA ANNI ALLENATORE DI NUOTO.



GHIGLIONE PAOLO, EX ATLETA NAZIONALE DI NUOTO, VARI TITOLI ITALIANI, MEDAGLIA D'ORO AI GIOCHI DEL MEDITERRANEO BARI '97, DIVERSE PARTECIPAZIONI A GARE INTERNAZIONALI QUALI CAMPIONATI EUROPEI A SIVIGLIA NEL '97, WORLD CUP, COPPA LATINA LISBONA '98 E GUADALUPE '99, UNIVERSIADI MESSINA '97 E PALMA DE MAIORCA '99, ALLENATORE DI NUOTO, DOCENTE REGIONALE SIT.

Programma 31 Maggio 2008

08:45-09:00		Accreditato
09:00-09:15		Presentazione del corso
09:15-11:00	teoria	L'evoluzione della tecnica dello Stile libero e della rana
		I sistemi energetici
11:00-11:15		Intervallo
11:15-12:30	pratica con riprese video	Esercizi per l'apprendimento della tecnica evoluta dello Stile Libero e della Rana



IL PROGRAMMA DELLO STAGE PREVEDE:

Programma 7 Giugno 2008

15:45-16:00		Accreditato
16:00-16:15		Presentazione del corso
16:15-17:45	teoria	L'evoluzione della tecnica del Dorso e del Delfino
		Teoria e metodologia dell'allenamento
17:45-18:00		Intervallo
18:00-19:30	pratica con riprese video	Esercizi per l'apprendimento della tecnica evoluta del Dorso e del Delfino
		Sessione di allenamento
20:30		Grigliata



Tariffe

Singola giornata	€ 70
Due giornate	€ 120

Massimo 40 partecipanti ogni singola giornata. Le iscrizioni verranno chiuse al raggiungimento del numero massimo di partecipanti

Ad ogni atleta master che parteciperà ad entrambe le giornate verrà recapitato un CD contenente le riprese video effettuate durante lo svolgimento della sessione pratica di ogni giornata.

PER PRENOTAZIONI RIVOLGERSI A:
info@gsaragno.com

PER INFORMAZIONI CONTATTARE:
info@gsaragno.com
Marco 3383826133
Paolo 3401401849
Antonio 328 3344093

