



HEAD



Centro Sportivo Italiano

Comitato di Bologna - Via M.Emilio Lepido,196 Tel. 405318, Fax. 406578
www.csibologna.it - www.corsinuoto.com

CORSO ISTRUTTORI DI NUOTO SECONDO LIVELLO

LEZIONI TEORICHE E PRATICHE CON TECNICI ED ATLETI DELLA NAZIONALE ITALIANA DI NUOTO

ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITA' NATATORIE

Organizzazione del corso di nuoto e della singola lezione. Organizzazione del C.S.I.

Relatore: **GIOVANNI TOMA**

AREA PSICO-PEDAGOGICA

Metodologia dell'insegnamento, dinamiche di gruppo, leadership, psicologia dello sport

Relatore: **MICHELE BERSAN**

Data: Mercoledì 22 Gennaio ore 19.30 (saletta H2B0)

AREA METODOLOGICA

Fattori della prestazione, capacità condizionali e coordinative, mobilità articolare, ginnastica educativa e prenatatoria, tecnica e didattica esercizi corpo libero, core stability

Relatore: **PAOLO FACCHINELLI**

Data: Lunedì 27 Gennaio ore 19.30 (saletta H2B0)

AREA BIOFISIOLOGICA

L'alimentazione, il metabolismo, le riserve d'acqua, termodinamica, cenni di fisiologia muscolare e dell'esercizio fisico.

Relatore: **GIANMARCO PESARE**

Data: Giovedì 30 Gennaio ore 20:00 (saletta H2B0)

STILE CRAWL e STILE DORSO

Teoria della tecnica con applicazione al nuoto agonistico. Regolamenti tecnici. Errori e correzioni

Relatore: **RICCARDO LANOZZI**

Data: Lunedì 3 Febbraio ore 19:30 (saletta H2B0)

Pratica STILE CRAWL - STILE DORSO

Lezione pratica con atleti della nazionale:

Diletta Carli (crawl) Mirco Di Tora (dorso)

Relatore: **ANDREA BARBIERI**

Data: Mercoledì 5 Febbraio ore 19:45 (Tanari)

STILE RANA e STILE DELFINO

Teoria della tecnica con applicazione al nuoto agonistico. Regolamenti tecnici. Errori e correzioni

Relatore: **RICCARDO LANOZZI**

Data: Lunedì 10 Febbraio ore 19:00 (saletta H2B0)

Pratica STILE RANA - STILE DELFINO:

Lezione pratica con atleti della nazionale: Martina Carraro (rana) Ilaria Bianchi (delfino)

Relatore: **ANDREA BARBIERI**

Data: Mercoledì 12 Febbraio ore 19:45 (Tanari)

ATTIVITA' CON UTENZE SPECIALI

Attività fisica nella terza età, nuoto con soggetti diversamente abili.

RISCHI E PRECAUZIONI ATTIVITA' IN ACQUA

Nuoto, aquagym, gravidanza

Relatore: **LEONARDO DANIELE**

Data: Lunedì 17 Febbraio ore 20:00 (saletta H2B0)

ALLENAMENTO E NUOTO IN ATLETI EVOLUTI

I modelli e i principi dell'allenamento, codice di comunicazione, resistenza aerobica, potenza aerobica, importanza delle apnee, teorie e tecniche per il loro sviluppo.

Relatore: **FABRIZIO BASTELLI** (allenatore federale nazionale italiana nuoto)

Data: Lunedì 24 Febbraio ore 20:00 (saletta H2B0)

Pratica PARTENZE VIRATE, APNEE

Lezione pratica con atleti della nazionale:

Lorenzo Mora

Relatore: **GIANMARCO PESARE**

Data: Mercoledì 26 Febbraio ore 19:45 (Tanari)

TIROCINIO, ESAME TEORICO E PRATICO

Prima dell'esame finale, gli aspiranti istruttori dovranno svolgere 30 ore di tirocinio presso gli impianti dello Stadio, Tanari, Sterlino e sostenere l'esame teorico e pratico con i responsabili del corso.



HEAD



ADESIONE E COSTI

Gli aspiranti corsisti possono chiedere l'iscrizione compilando il modulo previsto da ritirarsi presso le segreterie CSI
La quota di partecipazione al corso è di € 270,00 da versarsi all'atto dell'iscrizione.

Info line Gianmarco 334-1411008

**BREVETTO RICONOSCIUTO SU TUTTO IL TERRITORIO NAZIONALE
IL CSI E' RICONOSCIUTO ED ACCREDITATO A SVOLGERE ATTIVITA' DI
FORMAZIONE DAL MINISTERO DELLA PUBBLICA ISTRUZIONE
VALIDO COME CREDITO FORMATIVO**

