



# HEAD®



## Centro Sportivo Italiano

Comitato di Bologna - Via M.Emilio Lepido,196 Tel. 405318, Fax. 406578

[www.csibologna.it](http://www.csibologna.it) - [www.corsinuoto.com](http://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**

