



Comitato Regionale Calabria



MEETING ALLENATORI



ASPETTI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO GIOVANILE

La Federazione Italiana Nuoto
con i rispettivi responsabili dei settori del nuoto giovanile
Marco Menchinelli e Roberto Marinelli
in collaborazione con il Comitato Regionale Calabro

venerdì 3 e sabato 4 maggio 2024
presso il Centro Sportivo il Gabbiano Paola

INFO tel. 0984-483505 mail: rcalabria@federnuoto.it www.fincalabria.com

Responsabile settore nuoto e nuoto di fondo: Roberto Molinari cell. 3384330232  - mail r-molinari@libero.it



Comitato Regionale Calabria

PRIMO INTERVENTO

Venerdì 03 maggio ore 15:30

Marco Menchinelli

- ❖ Costruzione di una squadra
- ❖ Rispettare i principi progressivi e gli adattamenti al carico
- ❖ “Il ciclo speciale”: obiettivi del periodo, formazione dei microcicli, contenuti, esempi di strutture allenanti
- ❖ La preparazione a secco

Coffee Break

Ore 17:00-18:30

Roberto Marinelli

- ❖ Come affrontare il nuoto in vasca e l'open water e farli convivere
- ❖ Differenze e similitudini
- ❖ Proposte congrue per entrambe le attività

Ore 18:30- 19:30

Open space/question time/chiarimenti

INFO tel. 0984-483505 mail: crcalabria@federnuoto.it www.fincalabria.com

Responsabile settore nuoto e nuoto di fondo: Roberto Molinari cell. 3384330232  - mail r-molinari@libero.it



Comitato Regionale Calabria

SECONDO INTERVENTO

Sabato 04 maggio ore 09:30-11:30

❖ **Attività in acqua, divisa in due gruppi, con una selezione regionale di atleti**

Ore 11:45-13:30

- ❖ Analisi attività svolta
- ❖ Sintesi elementi essenziali
 - ❖ Interventi

n.b il numero degli atleti partecipanti per società verrà stabilito e comunicato successivamente tenendo conto di una rappresentatività massima.

Centro Sportivo il Gabbiano -Via degli Itali 5 -Paola- come raggiungerci

TRENO: stazione di Paola (CS) che dista circa 700 mt. dal Centro Sportivo.

AEREO: aeroporto internazionale di Lamezia Terme, che dista circa 60 km da Paola, si può raggiungere la vicinissima stazione ferroviaria di Lamezia Terme, proseguire in treno.

AUTO: da nord percorrere l'autostrada A2 del Mediterraneo, uscita Cosenza Nord proseguire sulla S.S. 107 per Paola, fino all'innesto sulla S.S. 18, proseguire direzione sud per circa 1,2 km, fino al km 319, svoltare a dx su Via Pantani e proseguire su Via Sottopromintesta.

Da sud percorrere l'autostrada A2 del Mediterraneo, uscita Falerna, proseguire sulla SS 18 per circa 50 km, fino al km 319, svoltare a sx su Via Pantani e proseguire su Via Sottopromintesta.

Google map: <https://maps.app.goo.gl/ezFmNN1RbGc45DycA>



INFO tel. 0984-483505 mail: crcalabria@federnuoto.it www.fincalabria.com

Responsabile settore nuoto e nuoto di fondo: Roberto Molinari cell. 3384330232  - mail r-molinari@libero.it