



STAGE DI ALTA SPECIALIZZAZIONE NUOTO IN ACQUE LIBERE

A cura di Team Insubrika ASD e VIOLA VALLI

**LE ACQUE LIBERE: La magia del nuoto "senza corsie"
Tecnica, strategie di gara, preparazione atletica e corretta
alimentazione**

Sabato 12 Giugno - 14.30-17:00

Domenica 13 Giugno - 14.30-17.00

Location : Porto Taverna (Porto San Paolo)

Costo: Euro 25,00

(Ingresso, stage, materiale didattico)

**Obbligatorio il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica
e/o il tesserino federale (nuoto, triathlon)**

Per iscriversi effettuare bonifico a: ASD Nuoro (entro il 5 Giugno)

Causale: iscrizione stage acque libere

IBAN : IT28D0101517303000070032422

Indicare la data preferita (sabato 12 o domenica 13) via e mail all'indirizzo:

marco.vantaggiato@yahoo.it.

Per ulteriori info : Marco Vantaggiato 335 799 65 15

PROPOSTA OPERATIVA

Il corso si articolerà in due mezze giornate, di 3-4 ore ciascuna e, in più, si aggiungerà una parte dedicata alla preparazione atletica ed alla corretta alimentazione a cura dei nostri esperti. Il corso sarà tenuto da Viola Valli, pluricampionessa iridata e tecnico della Nazionale di Nuoto di Fondo, coadiuvata dal Preparatore Atletico e dalla Nutrizionista del Team Insubrika (Alessandro Palazzolo e Alessandra Zambelli). L'obiettivo che ci prefissiamo è quello di preparare gli atleti ad affrontare una gara in acque libere in assoluta sicurezza, senza tralasciare alcun dettaglio. E anche una corretta alimentazione e preparazione atletica sono fondamentali a tal fine.

Il corso avrà identica struttura per entrambe le sedute e vedrà un cambio di "protagonisti", suddivisi tra AGONISTI e MASTER/TRIATHLETI. Viola preferisce non mescolare le due categorie, considerati obiettivi ed età completamente differenti. L'argomento sarà lo stesso, ma cambierà il linguaggio da utilizzare nelle due occasioni.

Al fine di rendere efficace lo stage Viola preferisce avere due sessioni con 30 max 35 atleti

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso comprenderà una parte teorica di circa 60 minuti ed una parte pratica in acqua (ca. 120 minuti), ove si applicherà direttamente quanto illustrato.

ARGOMENTI PARTE TEORICA:

Consigli per affrontare situazioni molto differenti rispetto a quanto accade in piscina
Strategie tattiche, alcuni consigli

ARGOMENTI PARTE PRATICA:

Esercitazioni tecniche per condurre al meglio una gara in acque libere

Spiegazione pratica di qualche metodo di allenamento particolare per sviluppare la resistenza aerobica, la soglia anaerobica e la forza in acqua.

Partenze, arrivi e gestione del percorso di boe, con particolare attenzione alle problematiche legate al mare (correnti fredde, meduse, ecc.).

PREPARAZIONE ATLETICA

A cura di Alessandro Palazzolo

Preparatore Atletico, Massofisioterapista, Rieducatore funzionale, Direttore tecnico centri fitness. Ex nuotatore agonista, è da 4 anni preparatore atletico del Team Insubrika.

Tema del suo intervento:

Allenamento a secco nel nuoto di fondo

- Alcuni aspetti della forza muscolare
- La forza muscolare nel nuoto di fondo
- Lavoro a secco: Pesi e Propriocettività - esercizi in instabilità

ALIMENTAZIONE

A cura della Dott.a Alessandra Zambelli

Tecnologa alimentare, esperta in nutrizione e consulente per progetti di informazione ed educazione alimentare. Si occupa della progettazione e realizzazione di interventi di Educazione Alimentare ed Educazione al Gusto rivolti alle scuole, corsi di formazione e aggiornamento per insegnanti, corsi di formazione per vari Enti. Collabora, in qualità di esperta per la realizzazione di informazione scientifica, con diversi enti, in particolare con la Provincia di Varese, settore agricoltura, e con società sportive. E' la nutrizionista del Team Insubrika.

Tema del suo intervento:

- Corretta alimentazione e prestazione sportiva
- Principi nutritivi ed equilibrio alimentare
- Fonti alimentari: varietà e copertura dei fabbisogni
- La giornata alimentare dello sportivo: proposte nutrizionali