



Convegno per tecnici SNaq

“Allenare i misti”

 *Genova Palazzo delle Federazioni Viale Padre Santo, 1*

 *19 settembre 2025*

IN COLLABORAZIONE CON IL COMITATO LIGURE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO

PROGRAMMA

09:00 – Apertura lavori e saluti istituzionali

09:15 – 09:45

L'importanza della formazione nello sviluppo delle capacità tecniche dell'allenatore

Relatore: Paolo Tondina

09:45 – 10:45

Allenare i misti

Relatore: Stefano Franceschi

10:45 – 11:15

Intervallo

11:15 – 12:30

Analisi sull'impiego delle aree metaboliche nell'allenamento

Relatore: Marco Bonifazi

12:30 – 13:00

Open space – Discussione e domande

14:30 – 15:30

I misti: una riflessione

Relatore: Cesare Butini

15:30 – 16:30

I giovani e i misti: elementi metodologici

Relatore: Cristiano Guerra

16:30 – 17:00

 Intervallo

17:00 – 18:30

Tavola rotonda – Confronto sui temi trattati

18:30 – Consegna degli attestati di partecipazione

Le iscrizioni andranno effettuate entro il 15 settembre 2025 inviando una mail a genovanuoto@genovanuoto.net, allegando la copia del bonifico bancario a favore di Genova Nuoto My Sport sulle seguenti coordinate: IT 06K 03069 09606 100000 135201

Il costo del Corso

€ 100 Tesserati FIN

€ 50 Docenti Regionali SNaQ

€ 150 Non Tesserati

Obiettivi formativi:

Il convegno si propone di offrire agli allenatori strumenti teorici e pratici per migliorare la preparazione tecnica e metodologica degli atleti nelle gare dei misti, attraverso un approfondimento specifico delle capacità tecniche, fisiologiche e metodologiche richieste da questa complessa specialità.

Argomenti trattati:

- **L'importanza della formazione tecnica dell'allenatore**

Relatore: Paolo Tondina Docente Regionale SNaQ

Riflessione sul ruolo della formazione continua come leva per lo sviluppo delle competenze tecniche.

- **Allenare i misti**

Relatore: Stefano Franceschi Docente Nazionale SNaQ

Analisi pratica e tecnica delle strategie di allenamento per gli stili combinati.

- **Impiego delle aree metaboliche nell'allenamento**

Relatore: Marco Bonifazi Coordinatore tecnico-scientifico Squadre Nazionali

Approfondimento fisiologico sull'utilizzo mirato delle diverse aree metaboliche nella preparazione specifica.

- **I misti: una riflessione**

Relatore: Cesare Butini Docente Nazionale SNaQ

Visione d'insieme sulla preparazione dei misti, dal punto di vista tecnico e strategico.

- **I giovani e i misti: elementi metodologici**

Relatore: Cristiano Guerra Docente Nazionale SIT

Focus sulle modalità di avviamento e sviluppo della specialità nei giovani nuotatori.

Tavola rotonda finale

Spazio di confronto e sintesi tra i relatori e i partecipanti sui temi affrontati durante la giornata.

Il convegno è valido per l'aggiornamento dei Tecnici SNaQ, e rilascia 2 crediti per conoscenze.