

PROGRAMMA AGGIORNAMENTO TECNICO FEDERALE.

SABATO 17 GENNAIO

- 14.30 -15.00 Accredito dei Partecipanti
- 15.00 – 17.00 Le scienze dello sport: elementi di Biologia e Fisiologia dello sport.
- 17.00 – 17.15 Coffe Break
- 17.15 – 19.00 Nozioni di alimentazione. La dieta dello sportivo, cosa mangiare prima e dopo un allenamento.

DOMENICA 18 GENNAIO

- 8.45 – 9.00 Accredito
- 9.00 – 13.00 La comunicazione nel gruppo degli sportivi
- 13.00 – 14.00 Pranzo (fornito organizzazione)
- 14.00 – 18.00 Attualità nell'allenamento della forza. Concetti generali, allenamento nei giovani e nell'alto livello.

Interverranno:

Francesco Pegreffi, Medico Chirurgo specializzato in Ortopedia e Traumatologia

Carmen Zedda , Biologa Nutrizionista

Valter Borellini, Docente SdS Management dello Sport – Esperto di Formazione e Coaching in contesti organizzativi

Marco Guazzani , Coordinatore tecnico didattico Centro Studi FICK.

Possono partecipare i Tecnici di interesse federale, i Direttori sportivi, gli allenatori e preparatori fisici impegnati in attività agonistica, oltre agli studenti e specializzandi in Scienze Motorie. Per l'ammissione al corso, che costa 15 Euro), sarà necessario presentare la domanda a:

cremiliaromagna@federcanoa.it,

Nel rispetto dei parametri dello SNaQ, il "peso" del seminario è di 0,5 Crediti / 4 ore , valido per la formazione permanente dei tecnici sportivi. Al termine del seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione.