

Agli Allenatori e agli Aiuto-Allenatori  
di Nuoto del CR FIN Basilicata

**LORO SEDI**

**OGGETTO: Progetto ALLENATORI**

Con la presente Vi comunichiamo che nei giorni venerdì 13 e sabato 14 gennaio 2023 si terrà un incontro formativo/informativo con il Direttore Tecnico della Nazionale Italiana CESARE BUTINI e il Biomeccanico della nazionale italiana IVO FERRETTI.

L'evento teorico si svolgerà a Potenza in aula presso la sede del Comitato Regionale FIN di Basilicata, sito in Potenza alla Via Appia, 208, mentre l'allenamento "in campo" si svolgerà presso l'impianto natatorio della Piscina Comunale "M. Riviello", sita in Potenza al Parco Montereale. L'incontro sarà particolarmente importante per monitorare il tasso tecnico degli Allenatori di Nuoto e degli atleti lucani. Crediamo fermamente che sia uno straordinario momento di crescita per tutto il movimento lucano e soprattutto per i tecnici che potranno osservare il lavoro dei due allenatori nazionali e per gli atleti selezionati che potranno ricevere preziosi consigli durante lo stage.

Gli incontri, completamente gratuiti ed aperti a tutti gli ALLENATORI brevettati e a tutti gli Istruttori che collaborano nei vari settori agonistici delle Associazioni lucane, si svolgeranno secondo il seguente programma:

**Venerdì 13 gennaio 2023 (pomeriggio) - ore 15.00-18.00**

Aula teoria

- Caratteristiche della velocità
- Gli aspetti biomeccanici
- La distribuzione dei carichi
- Analisi della programmazione

**Sabato 14 gennaio 2023 (mattina) – ore 10.00-13.00**

Incontro in vasca con la rappresentativa di nuoto del CR FIN Basilicata

**Sabato 14 gennaio 2023 (pomeriggio) – ore 15.00-18.00**

Aula teoria

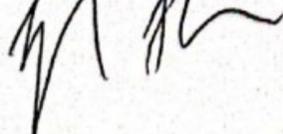
- Analisi del lavoro mattutino

Gli interessati dovranno far pervenire un cenno di adesione, entro e non oltre il 10 gennaio 2023, inviando una mail ai seguenti indirizzi:

- [crbasilicata@federnuoto.it](mailto:crbasilicata@federnuoto.it);
- [sit.crbasilicata@federnuoto.it](mailto:sit.crbasilicata@federnuoto.it).

Sicuri in una massiccia partecipazione al Progetto, l'occasione è gradita per porgerVi i nostri più cordiali saluti.

Il Coordinatore SIT  
(prof. Angelo RUBINO)



Il Presidente  
(ing. Roberto URGESI)

