

## LO SVILUPPO DELLA FORZA RESISTENTE E DELLA FORZA RAPIDA NEGLI SPORT D'ACQUA CICLICI

Canoa, Canottaggio, Nuoto  
Metodologie a confronto



*La Scuola Regionale dello Sport della Lombardia, in collaborazione con FICK, FIC e FIN, organizza un seminario sulle diverse metodologie di allenamento applicate alla Canoa, al Canottaggio e al Nuoto con lo scopo di stimolare un confronto costruttivo e di sicuro stimolo reciproco.*

*Negli Sport d'acqua ciclici dove il corpo o il mezzo utilizzato deve essere traslato dall'azione dell'atleta, rivestono nella prestazione un ruolo determinante la forza resistente e la forza rapida. L'obiettivo del seminario è quello di mettere a confronto metodologie ed esercitazioni generali, speciali e specifiche per consentire ai partecipanti di coglierne gli elementi comuni e/o le relative specifiche differenze. Questo con lo scopo di ampliare le loro competenze in merito ed elaborare quindi programmi con obiettivi, metodi e mezzi sempre più efficaci verso prestazioni ottimali. Attraverso il confronto possono, quindi, trovare conferme al loro lavoro o elaborare modifiche che tendano ad un miglioramento prestativo dei loro atleti.*



### DESTINATARI

Tutti i tecnici interessati, con particolare riferimento alle discipline indicate, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, Docenti scolastici, preparatori atletici, atleti, Rappresentanti territoriali CONI



### ISCRIZIONI

Entro il giorno **14 novembre** o fino ad esaurimento posti, registrandosi sul Sito della SRdS Lombardia:  
<http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>

**La partecipazione è gratuita**



### SEDE

**Centro Sportivo  
Campus Aquae  
Strada Cascinazza, 29 - PAVIA**

Per informazioni:  
[srdslombardia@coni.it](mailto:srdslombardia@coni.it)

## PROGRAMMA

8.30 - 9.00	Accredito partecipanti
9.00 - 9.15	Saluti Istituzionali - <b>Oreste Perri</b> Presidente CR CONI Lombardia
	<b>Presentazione del seminario</b> - <b>Cesare Beltrami</b> Direttore SRdS Lombardia
9.15 - 10.15	<b>Sviluppo Forza Resistente e Rapida nella Canoa</b> - <b>Oreste Perri</b> CT Nazionale FICK
10.15 - 11.15	<b>Sviluppo Forza Resistente e Rapida nel Canottaggio</b> - <b>Francesco Cattaneo</b> CT Nazionale FIC
11.15 - 11.30	coffee break
11.30 - 12.30	<b>Sviluppo Forza Resistente e Rapida nel Nuoto</b> - <b>Marco Lancissi</b> preparatore atletico Squadra Nazionale FIN
12.30 - 13.00	Question time e termine lavori