

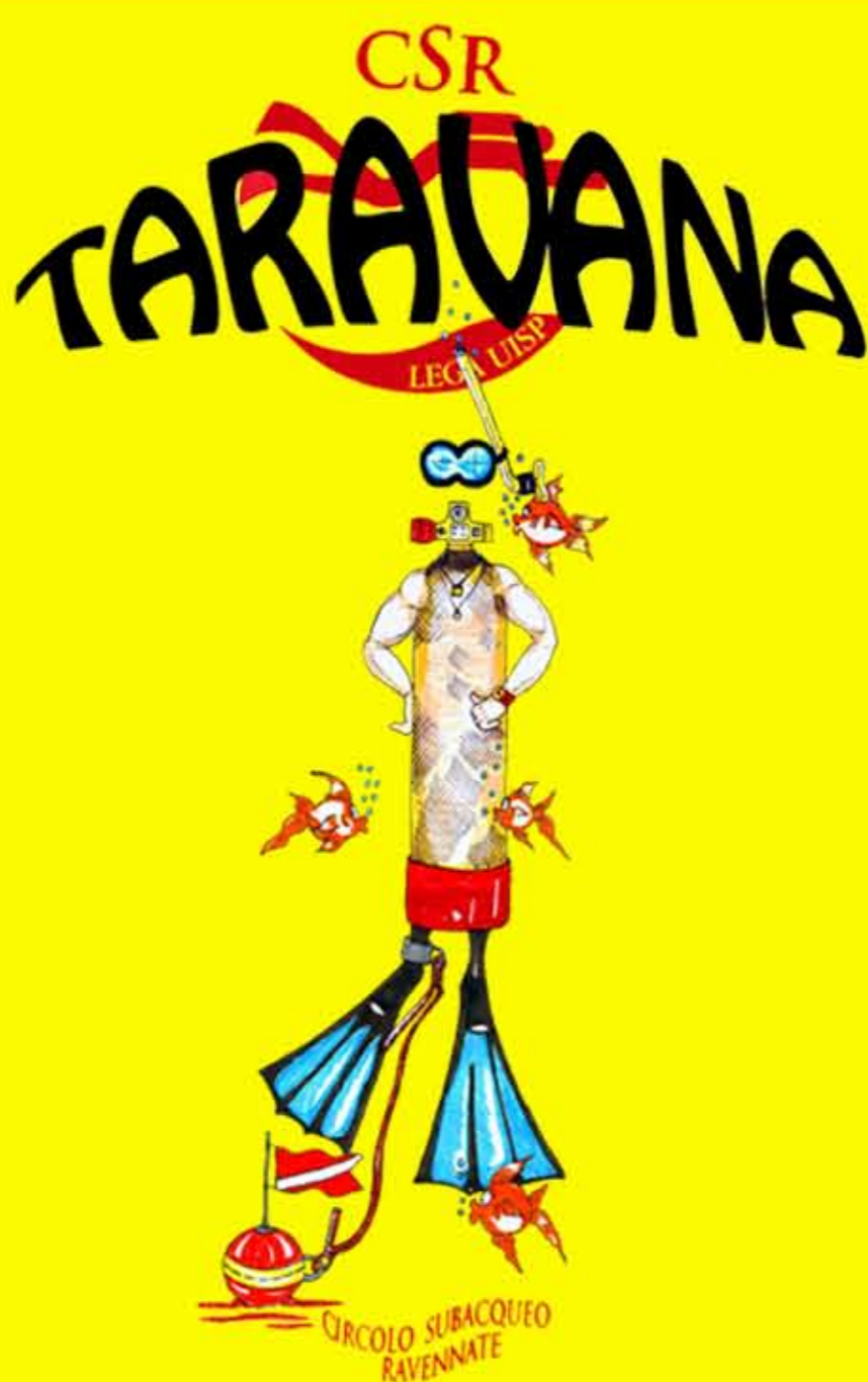


Aggiornamento sull'allenamento dell'apnea

Maurizio Bellodi

DT della Nazionale Italiana di Apnea
dominatrice in campo internazionale fino al 2013

5° Stage Nazionale di Apnea UISP 11 - 12 aprile 2014 Ravenna



Per informazioni e iscrizioni:
Gabriele Tagliati tel. 393 0199169
email: tagliati.gabriele1966@gmail.com

Programma

**Venerdì 11 Aprile - Piscina comunale di Ravenna
Via Falconieri 29/31**

Aula Ore 19.00 - 21.00 Teoria e metodologia dell'allenamento
* Modelli Prestativi delle specialità apneistiche
* I principi generali dell'allenamento
* L'allenamento delle capacità motorie specifiche
* Valutazioni e test funzionali

**Sabato 12 Aprile - Piscina comunale di Pinarella di Cervia
Piazzale Val d'Isere 1**

Aula 09.00 - 10.30 Teoria e metodologia dell'allenamento
* Esercizi respiratori
* Le varie forme di riscaldamento e defaticamento
nuovi orientamenti nello stretching
* Sport complementari, quali preferire e quali metodologie utilizzare
* Preparazione fisica a corpo libero e con i pesi

Piscina 10.30 - 12.30 Metodologia dell'allenamento (parte pratica)
* Esercizi pre-allenamento a bordo vasca
* Warm-up in acqua
* L'importanza dei 4 stili natatori e delle nuotate miste
* Le nuotate in superficie e subacquee con e senza pinne e/o monopinna
(attrezzatura richiesta: occhialini, maschera, tubo aeratore frontale o laterale, pinne corte, lunghe o monopinna)
* Gli esercizi fondamentali: partenza, virata, arrivo
(attrezzatura richiesta: tavoletta, pull-boy, palette)

Intervallo 12.30 - 14.30

Aula 14.30 - 16.30 Dall'allenamento alla competizione (Teoria)
* Avvicinamento alla gara
* Esercizi pre-gara a bordo vasca
* Warm-up in acqua
* Metodologie d'allenamento in superficie ed in immersione, con e senza attrezzi

Piscina 16.30 - 18.30 La competizione (Pratica)
* Esercizi pre-gara a bordo vasca
* Warm-up in acqua
* Verifica ritmi - gara nelle apnee dinamiche
* Test di gara
* Metodologie d'allenamento in superficie ed in immersione, con e senza attrezzi
(attrezzatura richiesta: tavoletta, pull-boy, palette occhialini, maschera, tubo aeratore frontale o laterale, pinne corte, lunghe o monopinna)