



WORKSHOP con

Stephan Widmer

Organizzatori: Guerra Cristiano - Walter Bolognani

Moderatore: Walter Bolognani

Traduzione WS: Ida De Flavis - Federico Ferraro

Logistica e collaborazione in loco: Federico Gross

Main Sponsor - Dianaspport

Partner Ufficiali - Getur - Anaten - Nuotolab

Lignano Sabbiadoro (UD) - 14-16 SETT. 2007

Programma

14.30 - Apertura accreditato

VENERDI 14

15.30 - "Aspettando Widmer"

Amarcord workshop Npl - Proiezione di tre interventi delle precedenti edizioni dei workshop con

Bill Sweetenham (2002)

Gennadi Touretski (2005)

Bob Bowman (2006)

17.00 - **Cesare Butini** - "Quanto le aspettative possono influenzare la prestazione nell'atleta giovane ed in quello evoluto".

17.40 - **Ivo Ferretti** - "L'applicazione della forza nella bracciata", frutto delle evidenze emerse grazie agli ultimi e nuovissimi test effettuati con vari atleti.

19.00 - **A tu per tu con i relatori** (domane del pubblico) - Chiusura sessione

Mattino

SABATO 15

09.00 - Accredito aperto

09.30 - Apertura workshop Stephan Widmer

09.45 - **Stephan Widmer** - Conoscenza del tecnico e formazione di "coach" Widmer. La mia storia dal nuotatore a tecnico, dalla Svizzera all'Australia.

a seg. **Stephan Widmer** - Processi guida nell'allenamento (linee guida per l'allenamento di eccellenza e per un allenamento innovativo).

11.00 - Coffee Break

11.25 - **Dott. Gianluca Camillieri** - La spalla e le patologie tipiche del nuotatore. Protocollo di esercizi per la prevenzione".

12.00 - **Stephan Widmer**: Tabelle relative i sistemi energetici con tempi di recupero/ristoro e serie di allenamento.

13.00 - Chiusura sessione

Pomeriggio

14.30 - **Cesare Butini** - "La programmazione dell'allenamento nel periodo di tempo che intercorre tra il momento della qualificazione all'appuntamento principale della stagione e l'appuntamento stesso."

15.40 - **Stephan Widmer** - Predisponi una metodica di allenamento in linea con quanto intendi esprimere in gara; partendo dall'analisi delle gare precedenti (cronologia), predisponi un modello di condotta di gara (in particolar modo focalizzandoti sui tempi obiettivo) sino a disporre di un modello/piano di allenamento finalizzato specificamente alla gara.

a seg. **Stephan Widmer** - Il modello di approccio all'allenamento ed alla costruzione della gara presso l'Accademia dello Sport del Queensland.

19.30 **A tu per tu con Stephan**

(domande del pubblico) - Chiusura sessione

DOMENICA 16

Dopocena - 21.30 proiezione video tecnico

Mattino

9.15 - **Stephan Widmer** - Strategie di allenamento per atleti che nuotano 50 e 100 e per atleti che nuotano 100 e 200.

a seg. **Stephan Widmer** - Pianificazione per continuo miglioramento prestativo e per una performance stabile nel tempo. Non ci sono scorciatoie!

a seg. **Stephan Widmer** - Periodizzazione a rovescio (ribaltare il modo abitualmente in uso di considerare/mettere in pratica la periodizzazione cosiddetta "standard"). Le mie considerazioni ed opinioni sulla mia tipica periodizzazione di un anno.

a seg. **Stephan Widmer** - Periodizzazione a rovescio: il mio approccio per periodizzare una stagione.

12.45 - chiusura sessione

Pomeriggio

Consegna Attestati di partecipazione

14.20 - **Stephan Widmer** - Come allenare i vari sistemi energetici.

a seg. **Stephan Widmer** - Elementi caratteristici di una seduta di allenamento.

A TU PER TU CON I TECNICI - Domande del pubblico

17.00 - Chiusura

INFOPOINT

Anaten - Associazione Nazionale Tecnici di nuoto

ApLab - Tecnologia al servizio del nuoto

NuotoLab - Analisi tecnica delle nuotate

Start Performance - Valutazione funzionale

TiEss - Software per l'allenamento del nuoto

Il presente programma è da ritenersi di massima in termini di orario e di relazioni, eventuali piccoli aggiustamenti e variazioni non sostanziali saranno comunicate tempestivamente ai partecipanti.

DIANA MAIN-SPONSOR 



**IN OMAGGIO
ai primi 100 iscritti**

Zaino multitasca Diana Santander



Leggere attentamente

- Gli organizzatori si riservano la facoltà di chiudere le iscrizioni anticipatamente qualora fosse raggiunto il numero massimo di adesioni.
- La segreteria è gestita esclusivamente a livello elettronico, tramite mail e fax, per qualsiasi informazione puoi scrivere a nuoto@nuoto.it o inviare un fax allo 011 2274339.
- Riceverai la conferma dell'avvenuta iscrizione mezzo posta elettronica entro 7gg dall'invio, **indicare il corretto indirizzo mail in stampatello leggibile**, se non è indicato l'indirizzo di posta elettronica non potrai essere avvisato.

Compilare il modulo ed Inviare allegando copia del versamento

Scegliere fra le seguenti modalità:

Fax: 011-2274339

Posta : Nuotopuntoit C.P. San Bernardo 10022 Carmagnola (TO)

Posta elettronica: nuoto@nuoto.it

Scrivere in stampatello leggibile

Nome e Cognome

Via

N°

CAP

Città

Prov

Tel.

Cell.

M@il

Quota di iscrizione - Valida la data riportata sulla ricevuta del versamento per l'omaggio ai primi 100 iscritti

entro il 10 settembre

- 150,00 euro 135,00 euro SOCIO ANATEN*

dopo il 10 settembre

- 165,00 euro 149,00 euro SOCIO ANATEN*

*L'organizzazione si riserva la facoltà di verificare la posizione dei Soci Anaten prima di accettare l'iscrizione.

Modalità di pagamento

(Barrare con una crocetta)

C/C Postale

N° 42620120 intestato a Nuotopuntoit
Causale: Workshop (allegare copia)

Assegno

non trasferibile intestato a Nuotopuntoit

Bonifico Bancario

intestato a: Nuotopuntoit
Banca Sella Agenzia di Carmagnola (TO)
Abi: 03268 - Cab: 30260
C/C: N° 024534927510 Causale: Workshop
(allegare copia)

Cofanetto Workshop Bob Bowman '06

- 75,00 euro (4 dvd + dispensa)

Il materiale prenotato sarà consegnato il giorno 14 o 15 settembre durante l'accredito fino ad esaurimento delle copie a disposizione.



FATTURA SI NO

Estremi per la fatturazione: La fattura sarà consegnata il giorno 14 o 15 settembre durante l'accredito

Ragione Sociale

P. Iva/C. Fiscale

Città

Prov

Via

N°

Data

Firma

Nota: autorizzo il trattamento dei dati segnalati ai sensi della Legge 675/96

WORKSHOP STEPHAN WIDMER

Lignano Sabbiadoro 14-16.09.2007

SOGGIORNO c/o Villaggio GE.TUR : Euro 36,00 pensione completa/giorno a persona

Le quote sopra riportate comprendono:

- Sistemazione in camere con bagno interno e TV
- Ristorazione a pensione completa con servizio al tavolo con bevande ai pasti nella quantità di ¼ di vino e ½ di acqua a pasto
- Utilizzo sale incontri ed accesso alle aree interne del Villaggio predisposte per il meeting

Le quote non comprendono:

- Sistemazione in camere singole (SU RICHIESTA): supplemento Euro 15,00
- Parcheggio interno al villaggio (Euro 3,00 al giorno)
- Pasti extra (per chi non alloggiasse nel villaggio) al tavolo presso la struttura di alloggio : Euro 12,00 cad.
- Transfert ed escursioni (su richiesta quotazione)
- Notte extra pacchetto: Euro 30,00 a persona a notte
- Ingressi in piscina coperta o utilizzo palestra interna: Euro 2,00 ad ingresso
- Extra di carattere personale e tutto quanto non espressamente riportato nella quota comprende

RIDUZIONI:

- Bambini in camera con min. 2 adulti:
00-03 anni non compiuti: gratuiti - 03-06 anni non compiuti: - 40% - 06-10 anni non compiuti: -20%

N.B. Tutte le quote indicate sono comprensive dell'IVA di legge

WORKSHOP STEPHAN WIDMER

Lignano Sabbiadoro 14-16.09.2007

Società / Persona _____ Referente _____
Via _____ Città _____ P.IVA _____
cell _____ tel _____ e.mail _____

SERVIZI RICHIESTI:

DATA ARRIVO	__ / __ / 07	<input type="checkbox"/> con pranzo	<input type="checkbox"/> con cena	<input type="checkbox"/> con pernottamento
DATA PARTENZA	__ / __ / 07	<input type="checkbox"/> con colazione	<input type="checkbox"/> con pranzo	

SISTEMAZIONE (indicare scelta struttura ricettiva) VILLAGGIO GETUR

Nr	PARTECIPANTI ADULTI	Nr.	CAMERE SINGOLE (secondo disponibilità)
Nr	PARTECIPANTI BAMBINI	Nr.	CAMERE DOPPIE (NO MATRIMONIALI)
TRANSFER DA/PER AEROPORTI (Venezia - Trieste - Treviso)			
- STAZIONI FF.SS (Mestre - Latisana)			
NB: quotazione extra pacchetto alloggio			
	O ARRIVO: giorno _____ da _____ ora _____	Nr.	CAMERE TRIPLE
	O PARTENZA: giorno _____ per _____ ora _____	Nr.	CAMERE QUADRUPLE
		Nr.	CAMERE QUINTUPLE O MULTIPLE (segnalare i letti)
		Nr.	TOTALE CAMERE

SCADENZA ISCRIZIONI da inoltrare entro il **10 settembre 2007** a mezzo e.mail (lignano@getur.com)

A ricevimento della Vs richiesta si invierà come conferma la documentazione di viaggio