

I N F O R M A C I Ó
I N S C R I P C I Ó

Federació Catalana de Natació
Diputació, 237 baixos
08007 - BARCELONA
Tel. 93 488 18 54
Fax. 93 487 88 74
E-mail: cursos@natacio.cat

- ❑ Omplir el full d'inscripció de cursos de la F.C.N. Aquest full d'inscripció es troba a la pàgina web de la F.C.N. www.natacio.cat en la secció de Escola de tècnics/ Formació F.C.N./ Seminaris FCN.
- ❑ Justificant de l'ingrés de 15€ amb Nom i Cognoms de l'interessat.
Transferència bancària Caixa Tarragona
2073-0244-90-0100044144

25 anys
e ce



 L'esport *mou* Catalunya
Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
Secretaria General de l'Esport


natacio.cat
Escola de tècnics

Seminari de NATACIÓ



**L'ENTRENAMENT.
VISIÓ PRÀCTICA DEL RENDIMENT
EN LA NATACIÓ**

DATA: 15 de MARÇ del 2008

**Lloc de realització
CAR SANT CUGAT**

Av. Alcalde Barnils 3-5
Sant Cugat del Vallès
Barcelona

I N T R O D U C C I Ó

L'Escola de Tècnics de la Federació Catalana de Natació, amb l'ajuda de l'Escola Catalana de l'Esport, posa a disposició d'entrenadors/es i persones vinculades a l'ensenyament de la natació un seminari tècnic inclòs en el programa de Formació Continuada

C O N T I N G U T S

Amb aquest Seminari la FCN us proposa una jornada tècnica teòrica amb conceptes totalment pràctics. Uns continguts que ens ajudaran a actualitzar els sistemes d'entrenament i ens proposaran eines per al dia a dia.

Les ponències seran el preàmbul d'un debat obert sobre com s'ha de treballar en l'entrenament.

Continguts:

10:00 Entrega de documentació, presentació i benvinguda.

10:20h Conceptes i actualització dels sistemes d'entrenament

Marc Tribulietx (Professor de teoria de l'entrenament en l'ECE).

11:10 h Eines d'entrenament en categoria Infantil-Junior

Luis Rodríguez (Tècnic grup català infantil-junior al CAR)

11:40 h Eines d'entrenament en categoria absolut jove-absolut.

Toni Comas (Tècnic grup català absolut-absolut jove al CAR)

13:05h Preparació física en sec. Conceptes i eines bàsiques.

Mario Cañizares (Tècnic preparador físic del grup català al CAR)

R E Q U I S I T S

Per assistir al seminari, els participants hauran de reunir les condicions següents:

- Edat mínima: 16 anys complerts en el moment de la inscripció.
- Omplir el full d'inscripció* acompanyat de la documentació requerida.

(* Aquest full d'inscripció es troba a la pàgina web de la F.C.N. www.natació.cat a la secció de l' **Escola de tècnics/ Formació F.C.N./ formacio permanent.**

H O R A R I S

Horari:

15 de Març del 2008

Dissabte 10:00- 13:55h

Data límit d'inscripció
Dilluns, 10 de Març de 2008

L L O C D E R E A L I T Z A C I Ó

Instal·lacions del CAR SANT CUGAT

Av. Alcalde Barnils 3-5
Sant Cugat del Vallès
Barcelona

R E C O N E I X E M E N T I C E R T I F I C A C I Ó

El Seminari de Natació serà reconegut mitjançant una certificació d'assistència signada per l'Escola de Tècnics de la Federació Catalana de Natació .

L'Escola Catalana emetrà el certificat d'assistència corresponent

M A T R Í C U L A

Import del seminari 15 €

Cal fer constar a la transferència les següents dades:

Nom i cognoms de l'interessat/da

Transferència bancària Caixa Tarragona

2073-0244-90-0100044144

Concepte **Seminari Natació.**

Si el nombre d'inscrits no arribés a 20, l'organització es reserva el dret d'anul·lar el seminari.