

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](http://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



## Seminari de WATERPOLO



**L'ENTRENAMENT EN EL  
WATERPOLO, UNA NOVA  
VISIÓ**

**DATA: 21 de JUNY del 2008**

**Instal·lacions de:  
l'ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT**

C/Sant Mateu, s/núm.  
089050 ESPLUGUES DE LLOBREGAT

## 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 i el rendiment del waterpolo 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.

### Continguts:

**10:00 Entrega de documentació, presentació i benvinguda.**

**10:20h Preparació Física en el Waterpolo (part 1) La FORÇA**

Ferran Plana (tècnic de la FCN)

Albert Fernández (col·laborador tècnic de la FCN).

**11:30 h Preparació Física en el Waterpolo (part 2)**

**VELOCITAT, REISTÈNCIA I FLEXIBILITAT**

Ferran Plana (tècnic de la FCN)

Albert Fernández (col·laborador tècnic de la FCN).

**12:50 h Presentació d'una base de dades per la detecció de talents**

Ferran Plana (tècnic de la FCN)

Albert Fernández (col·laborador tècnic de la FCN).

## 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](http://www.natació.cat) a la secció de l' **Escola de tècnics/ Formació F.C.N./ formacio permanent.**

## H O R A R I S

**21 de Juny del 2008**

Dissabte 10:00- 14:00h

**Data límit d'inscripció**  
**Dimarts, 17 de Juny de 2008**

## L L O C D E R E A L I T Z A C I Ó

**Instal·lacions de:**  
**l'ESCOLA CATALANA DE L'ESPORT**

C/Sant Mateu, s/núm.  
089050 ESPLUGUES DE LLOBREGAT

## 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

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 Waterpolo.**

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