



Prot. n.158

Roma, 23 gennaio 2009

A tutte le Società affiliate  
Agli allenatori iscritti all'albo  
Ai Comitati/Delegati Regionali  
Al Consiglio Federale  
Loro Sedi

CIRCOLARE n. 5

**Oggetto:** Seminario di aggiornamento per allenatori di Canoa 2009

La Federazione Italiana Canoa Kayak, nell'ambito dei programmi di attività 2009 del Centro Studi Ricerca e Formazione, organizza un *Seminario Nazionale di Aggiornamento*, riservato agli Allenatori regolarmente iscritti all'Albo Federale.

Il Seminario, che avrà luogo presso la Foresteria - Sala "Maurizio De Micheli" - del Centro Federale di Canoa di Castel Gandolfo nei giorni 14 e 15 febbraio 2009, con ritrovo dei partecipanti fissato per il 14 febbraio alle ore 12.00, prevede lo svolgimento del seguente programma:

*Sabato 14*

- Ore 14.30 *Saluto del Presidente - dott. Luciano Buonfiglio*
- Ore 14.45 *La forza negli sport di resistenza - Prof. Antonio La Torre (Università Statale di Milano)*
- Ore 16.00 *Aspetti fondamentali nell'allenamento della forza nella Canoa - Prof. Marco Guazzini (Centro Studi Ricerca e Formazione FICK)*
- Ore 16.30 *Dibattito*
- Ore 17.00 *Pausa*
- Ore 17.15 *Il Modello "SFERA" per la preparazione - dott.ssa Nathalie Ricci (Università di Torino)*
- Ore 18.30 *Dibattito*
- Ore 19.00 *Termine dei Lavori della serata*

Il programma proseguirà nella mattina di domenica 15 febbraio, dalle ore 09.00 fino alle ore 13,00 con i lavori divisi per settore (velocità, fluviale e polo) coordinati dai Tecnici Nazionali Responsabili di settore.

**Modalità di rimborso:** è previsto il rimborso del treno in 2<sup>a</sup> classe, con supplemento per la cuccetta per i provenienti da oltre 600 Km, o la somma equivalente per coloro che utilizzeranno altri mezzi di trasporto, vitto ed alloggio presso la Foresteria del Centro Federale

La conferma della partecipazione dovrà pervenire presso la Segreteria del Centro Studi della Federazione via fax al n. 06/36858171 o e-mail: [centrostudi@federcanoa.it](mailto:centrostudi@federcanoa.it) entro e non oltre il 7 febbraio 2009.

Cordiali saluti.

Il Segretario Generale  
Daniela Sebastiani

Il Presidente  
Luciano Buonfiglio

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma - Telefono 06.3685.8188 - 06.3685.8316 - Fax 06.3685.8171

e-mail: [federcanoa@federcanoa.it](mailto:federcanoa@federcanoa.it) - [www.federcanoa.it](http://www.federcanoa.it)

ALLEGATO ALLA CIRCOLARE N.

SEMINARIO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO PER  
ALLENATORI DI CANOA 2009

CASTEL GANDOLFO 14 - 15 febbraio 2009

(presso Foresteria del Centro Federale - Via Spiaggia del Lago 3)

Il/La \_\_\_\_\_ sottoscritto/a \_\_\_\_\_ tel \_\_\_\_\_

in possesso della qualifica tecnica di \_\_\_\_\_ tesserato per l'anno 2006

presso la Società \_\_\_\_\_ chiede di partecipare al Seminario in epigrafe citato e, quindi, di usufruire del vitto e dell'alloggio come di seguito riportato:  
(barrare le caselle che interessano):

	<u>Pranzo</u>	<u>Cena</u>	<u>Pernottamento</u>
Sabato 14/02/09	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Domenica 15/02/09	<input type="checkbox"/>		

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Nota: restituire entro il 7 febbraio al fax 06/36858171 o per mail a: [centrostudi@federcanoa.it](mailto:centrostudi@federcanoa.it)