

Corso Nazionale per Allenatori di Nuoto Pinnato (III Livello SNaQ)

31 gennaio – 6 aprile 2024

on-line

Modulo 0 – APPROFONDIMENTO FACOLTATIVO SULLE CONOSCENZE DI BASE DELLE PINNE E DELLA MONOPINNA

| | | | | |
|----------------------|---|---------------|--------|---------------------------|
| | ▪ Presentazione del corso, organizzazione e struttura delle lezioni | 15 min | FIPSAS | Mer. 31/01 20:30-20:45 |
| Lezione 0 (2 ore) | ▪ Le pinne: caratteristiche, tipologie, tecnica e didattica | 0.1 60 min | FIPSAS | Mer. 31/01 20:45-21:45 |
| | ▪ La monopinna: caratteristiche, tipologie, tecnica e didattica | 0.2 60 min | FIPSAS | Gio. 01/02 20:30-21:30 |

Modulo 1 – TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

| | | | | |
|----------------------|---|----------------|-----|---------------------------|
| Lezione 1 (2 ore) | ▪ Principi di bioenergetica e prestazione | 1.1 120 min | SdS | Sab. 03/02 10:00-12:00 |
| Lezione 2 (2 ore) | ▪ Programmazione, periodizzazione e controllo dell'allenamento | 1.2 120 min | SdS | Sab. 03/02 14:00-16:00 |
| Lezione 3 (2 ore) | ▪ Fatica e rigenerazione; adattamento al carico fisico ▪ Overreaching e overtraining | 1.3 120 min | SdS | Mar. 06/02 19:00-21:00 |
| Lezione 4 (2 ore) | ▪ Apprendimento tecnico e sviluppo coordinativo | 1.4 120 min | SdS | Gio. 08/02 19:00-21:00 |

Modulo 2 – METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

| | | | | |
|----------------------|---|----------------|-----|---------------------------|
| Lezione 5 (2 ore) | ▪ Metodologie e strategie dell'insegnamento sportivo ▪ Competenze fondamentali dell'allenatore | 2.1 120 min | SdS | Sab. 17/02 14:00-16:00 |
|----------------------|---|----------------|-----|---------------------------|

Modulo 3 – METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DEL NUOTO PINNATO 1^ Parte

| | | | | |
|----------------------|--|---------------|--------|---------------------------|
| Lezione 6 (3 ore) | ▪ La scelta dell'attrezzatura, le categorie e le distanze di gara nelle varie specialità | 3.1 90 min | FIPSAS | Gio. 15/02 20:30-22:00 |
| | ▪ Codici di allenamento e applicazione al nuoto pinnato | 3.2 90 min | FIPSAS | Mer. 14/02 20:30-22:00 |

Modulo 4 - METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DEL NUOTO PINNATO 2^ Parte – LA COSTRUZIONE DELL'ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO

| | | | | |
|----------------------|--|---------------|--------|---------------------------|
| Lezione 7 (2 ore) | ▪ Il velocista "puro" (50 metri) | 4.1 60 min | FIPSAS | Dom. 18/02 09:00-10:00 |
| | ▪ Il velocista "resistente" (100, 200 metri) | 4.2 60 min | FIPSAS | Dom. 18/02 10:30-11:30 |
| Lezione 8 (2 ore) | ▪ Il mezzofondista (400 e 800 metri) | 4.3 60 min | FIPSAS | Dom. 18/02 15:00-16:00 |
| | ▪ Il fondista (1500 e gare in acque libere) | 4.4 60 min | FIPSAS | Dom. 18/02 16:30-17:30 |

Modulo 5 – PREPARAZIONE GENERALE A SECCO

| | | | | |
|----------------------|---|---------------|-----|---------------------------|
| Lezione 9 (2 ore) | ▪ Sviluppo e allenamento della coordinazione, mobilità articolare e propriocettiva | 5.1 60 min | SdS | Mar. 20/02 20:30-21:30 |
| | ▪ Sviluppo e allenamento della rapidità neuromuscolare e della forza pura e applicata | 5.2 60 min | SdS | Gio. 22/02 20:30-21:30 |

| | | | | |
|--|--|-----------------|---------------------------------|---------------------------|
| Lezione 10 (2 ore) | <ul style="list-style-type: none"> Esercitazione pratica in palestra | 5.3 120 min | SdS | D.D.D. |
| Modulo 6 – L'ORIENTAMENTO SUBACQUEO: TECNICA, ATTREZZATURE E LABORATORIO DIDATTICO DI RILEVAMENTO | | | | |
| Lezione 11 (2 ore) | <ul style="list-style-type: none"> Esercitazione pratica sul campo di semplice tracciamento con tavola pretoriana e brevi percorsi terrestri con bussola | 6.1 120 min | FIPSAS | D.D.D. |
| Modulo 7 – LABORATORIO DIDATTICO (esercitazioni pratiche di pianificazione dell'allenamento) | | | | |
| Lezione 12 (3 ore) | <ul style="list-style-type: none"> Esercitazione pratica collettiva o a piccoli gruppi sulla costruzione dell'allenamento | 7.1 90 min | FIPSAS | Sab. 09/03 09:00-10:30 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Programmazione di un ciclo di allenamenti con riferimento a un obiettivo specifico di gara | 7.2 90 min | FIPSAS | Sab. 09/03 10:30-12:00 |
| Modulo 8 – LA FEDERAZIONE: TESSERAMENTI E DOCUMENTI | | | | |
| Lezione 13 (1 ora) | <ul style="list-style-type: none"> La "Circolare Normativa" e i suoi contenuti Cenni sul "Regolamento Nazionale Gare" I tesseramenti | 8.1 60 min | FIPSAS | Sab. 17/02 10:45-11:45 |
| Modulo 9 – I REGOLAMENTI TECNICI E LE GARE | | | | |
| Lezione 14 (3 ore) | <ul style="list-style-type: none"> I regolamenti tecnici sulle attrezzature Le gare (tipologie, caratteristiche, regolamento particolare) Composizione della giuria, dei delegati e le loro funzioni I reclami: modalità e stesura | 9.1 90 min | FIPSAS | Sab. 17/02 09:00-10:30 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Osservazione e approfondimenti teorici durante una sessione di gara | 9.2 90 min | FIPSAS | D.D.D. |
| Modulo 10 – ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT | | | | |
| Lezione 15 (2 ore) | <ul style="list-style-type: none"> Cenni generali di anatomia e fisiologia, elementi di ortopedia e traumatologia dello sport | 10.1 60 min | SdS | Mar. 27/02 20:00-21:00 |
| | <ul style="list-style-type: none"> Elementi di nutrizione Il doping | 10.2 60 min | SdS | Mar. 27/02 21:00-22:00 |
| Modulo 11 – ELEMENTI DI PSICOLOGIA (aspetti psicologici di base per alto livello) | | | | |
| Lezione 16 (2 ore) | <ul style="list-style-type: none"> Ottimizzazione delle competenze mentali e relazionali Tecniche applicate di psicologia dello sport | 11.1 120 min | SdS | Sab. 09/03 14:00-16:00 |
| Esame finale | | | Sabato 06 Aprile 14:00-17:00 | |