

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	