



CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI DI NUOTO PINNATO (III LIVELLO CONI-SNAQ)

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

Lezione 0 (2 ore)	▪ Le pinne: caratteristiche, tipologie, tecnica e didattica	0.1 60 min	<i>FIPSAS Alberto Milan</i>	<i>Mer. 12/05 20.30-21.30</i>
	▪ La monopinna: caratteristiche, tipologie, tecnica e didattica	0.2 60 min	<i>FIPSAS Fabio Paon</i>	<i>Ven. 14/05 20.30-21.30</i>

Modulo 1 – TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Lezione 1 (2 ore)	▪ Principi di bioenergetica e prestazione	1.1 120 min	<i>SdS Giorgio Visintin</i>	<i>Sab. 15/05 10.00-12.00</i>
Lezione 2 (2 ore)	▪ Programmazione, periodizzazione e controllo dell'allenamento	1.2 120 min	<i>SdS Giorgio Visintin</i>	<i>Sab. 15/05 14.00-16.00</i>
Lezione 3 (2 ore)	▪ Fatica e rigenerazione; adattamento al carico fisico ▪ Overreaching e overtraining	1.3 120 min	<i>SdS Giorgio Visintin</i>	<i>Mar. 18/05 19.00-21.00</i>
Lezione 4 (2 ore)	▪ Apprendimento tecnico e sviluppo coordinativo	1.4 120 min	<i>SdS Giorgio Visintin</i>	<i>Giov. 20/05 19.00-21.00</i>

Modulo 2 – METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Lezione 5 (2 ore)	▪	2.1 120 min	<i>SdS Claudio Mantovani</i>	<i>Giov. 27/05 19.00-21.00</i>
----------------------	---	----------------	--------------------------------------	------------------------------------

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	<i>FIPSAS Fabio Paon</i>	<i>Sab. 22/05 15.30-17.00</i>
	▪ Codici di allenamento e applicazione al nuoto pinnato	3.2 90 min	<i>FIPSAS</i>	<i>Sab. 22/05 17.30-19.00</i>

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	<i>FIPSAS</i>	<i>Dom. 23/05 09.00-10.00</i>
	▪ Il velocista "resistente" (100, 200 metri)	4.2 60 min	<i>FIPSAS</i>	<i>Dom. 23/05 10.30-11.30</i>
Lezione 8 (2 ore)	▪ Il mezzofondista (400 e 800 metri)	4.3 60 min	<i>FIPSAS Valter Mazzei</i>	<i>Dom. 23/05 14.30-15.30</i>
	▪ Il fondista (1500, 2000 e 6000 metri)	4.4 60 min	<i>FIPSAS Valter Mazzei</i>	<i>Dom. 23/05 16.00-17.00</i>



Modulo 5 – PREPARAZIONE GENERALE A SECCO

Lezione 9 (2 ore)	▪ Sviluppo e allenamento della coordinazione, mobilità articolare e propriocettiva	5.1 60 min	<i>SdS Paolo Federzoni</i>	<i>Mart. 01/06 20.30-21.30</i>
	▪ Sviluppo e allenamento della rapidità neuromuscolare e della forza pura e applicata	5.2 60 min	<i>SdS Paolo Federzoni</i>	<i>Giov. 03/06 20.30-21.30</i>
Lezione 10 (2 ore)	▪ Esercitazione pratica in palestra	5.3 120 min	<i>SdS Paolo Federzoni</i>	<i>Giov. 17/06 14.30-16.30 Lignano</i>

Modulo 6 – L'ORIENTAMENTO SUBACQUEO: TECNICA, ATTREZZATURE E LABORATORIO DIDATTICO DI RILEVAMENTO

Lezione 11 (2 ore)	▪ Esercitazione pratica sul campo di semplice tracciamento con tavola pretoriana e brevi percorsi terrestri con bussola	6.1 120 min	<i>FIPSAS Fabio Paon</i>	<i>Giov. 17/06 9.30-11.30 Lignano</i>
-----------------------	---	----------------	----------------------------------	---

Modulo 7 – LABORATORIO DIDATTICO (esercitazioni pratiche di pianificazione dell'allenamento)

Lezione 12 (3 ore)	▪ Esercitazione pratica collettiva o a piccoli gruppi sulla costruzione dell'allenamento	7.1 90 min	<i>FIPSAS</i>	<i>Sab. 05/06 09.00-10.30</i>
	▪ Programmazione di un ciclo di allenamenti con riferimento ad un obiettivo specifico di gara	7.2 90 min	<i>FIPSAS Valter Mazzei</i>	<i>Sab. 05/06 11.00-12.30</i>

Modulo 8 – LA FEDERAZIONE: TESSERAMENTI E DOCUMENTI

Lezione 13 (1 ora)	▪ La "Circolare Normativa" e i suoi contenuti ▪ Cenni sul "Regolamento Nazionale Gare" ▪ I tesseramenti	8.1 60 min	<i>FIPSAS Andrea Mangherini</i>	<i>Sab. 22/05 09.00-10.00</i>
-----------------------	---	---------------	---	-----------------------------------

Modulo 9 – I REGOLAMENTI TECNICI E LE GARE

Lezione 14 (3 ore)	▪ 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	<i>FIPSAS GdG</i>	<i>Sab. 22/05 10.30-12.00</i>
	▪ Osservazione e approfondimenti teorici durante una sessione di gara	9.2 90 min	<i>FIPSAS GdG</i>	<i>Giov. 17/06 17.00-18.30 Lignano</i>

Modulo 10 – ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT

Lezione 15 (2 ore)	▪ Cenni generali di anatomia e fisiologia, elementi di ortopedia e traumatologia dello sport	10.1 60 min	<i>SdS Ferdinando Tripi</i>	<i>Sab. 05/06 14.30-15.30</i>
	▪ Elementi di nutrizione ▪ Il doping	10.2 60 min	<i>SdS Ferdinando Tripi</i>	<i>Sab. 05/06 16.00-17.00</i>

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	<i>SdS Claudio Robazza</i>	<i>Dom. 06/06 09.30-11.30</i>
Esame finale			<i>Sabato 17/07 ore 09.30-13.00</i>	