



Corso Nazionale per Tecnici di Nuoto Pinnato (II Livello CONI-SNaQ)

Modulo 1 – TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO 1^ Parte (Basi generali dell'allenamento sportivo)		
Lezione 1.1 - Teoria Venerdì 5 Febbraio 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none">Fattori della prestazione sportivaBasi anatomiche e fisiologiche del movimento: organi e apparati; modificazioni legate all'allenamento; lo sviluppo motorio: età biologica ed età cronologica	<i>Paolo Federzoni</i>
Lezione 1.2 - Teoria Lunedì 8 Febbraio 20.30-21.30	<ul style="list-style-type: none">Il sistema delle capacità motorie: definizione, classificazione e sviluppo	<i>Paolo Federzoni</i>
Lezione 1.3 - Teoria Mercoledì 10 Febbraio 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none">Capacità coordinative e mobilità articolare: definizione fattori e metodiche di sviluppoCapacità condizionali: forza, resistenza e rapidità	<i>Paolo Federzoni</i>
Modulo 2 – TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO 2° Parte (L'allenamento giovanile)		
Lezione 2.1 - Teoria Venerdì 19 Febbraio 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none">Fasi sensibili e prestazioniMetodologia generale dell'allenamento giovanile: strategie, obiettivi, metodiche	<i>Paolo Federzoni</i>
Lezione 2.2 - Teoria Sabato 20 Febbraio 10.00-11.30	<ul style="list-style-type: none">L'allenamento delle capacità coordinativeCenni di sviluppo delle capacità condizionali	<i>Paolo Federzoni</i>
Lezione 2.3 - Teoria Sabato 20 Febbraio 14.00-15.00	<ul style="list-style-type: none">Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile; prevenzione delle patologie da sovraccarico e correzione dei comportamenti motori inappropriati	<i>Paolo Federzoni</i>
Modulo 3 – TECNICA E DIDATTICA DELLA MONOPINNA		
Lezione 3.1 - Teoria Mercoledì 17 Febbraio 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none">Evoluzione storica e analisi delle attrezzatureLe attrezzature della velosub e la legge italiana	<i>Fabio Paon</i>
Lezione 3.2 - Teoria Sabato 20 Febbraio 15.30-17.00	<ul style="list-style-type: none">Tecnica e biomeccanica del movimento	<i>Fabio Paon</i>
Pratica in VASCA Sabato 13 Febbraio 12.30-14.00	<ul style="list-style-type: none">Progressioni DidatticheCorrezioni errori tecnici della nuotata in superficie, in apnea e in velosub	<i>Fabio Paon</i>
Modulo 4 – TECNICA E DIDATTICA DELL'ORIENTAMENTO SUBACQUEO		
Lezione 4.1 - Teoria Domenica 21 Febbraio	<ul style="list-style-type: none">Descrizione dell'attività: i video delle gare, delle attrezzature e del rilevamento	<i>Fabio Paon</i>



09.30-10.30		
Modulo 5 – TECNICA E DIDATTICA DELLE PINNE		
Pratica in VASCA Sabato 13 Febbraio 12.30-14.00	<ul style="list-style-type: none">Correzione errori tecnici della nuotata in superficie, partenze e virateAnalisi pratica delle differenti pinne da competizione	<i>Alberto Milan</i>
Modulo 6 – METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DEL NUOTO PINNATO		
Lezione 6.1 - Teoria Sabato 27 Febbraio 10.00-11.30	<ul style="list-style-type: none">L'allenamento giovanile della rapidità	<i>Valter Mazzei</i>
Lezione 6.2 - Teoria Sabato 27 Febbraio 14.30-16.00	<ul style="list-style-type: none">L'allenamento giovanile della forza	<i>Valter Mazzei</i>
Lezione 6.3 - Teoria Sabato 27 Febbraio 16.30-18.00	<ul style="list-style-type: none">L'allenamento giovanile della resistenza alla forza e alla rapidità	<i>Valter Mazzei</i>
Lezione 6.4 - Teoria Domenica 28 Febbraio 10.00-11.30	<ul style="list-style-type: none">L'allenamento giovanile della tecnica e delle simulazioni di gara	<i>Valter Mazzei</i>
Modulo 7 – LABORATORIO DIDATTICO (Mobilità articolare e prevenzione infortuni giovanili)		
Pratica in PALESTRA Sabato 13 Febbraio 19.00-20.30	<ul style="list-style-type: none">Cenni di base sulla mobilità articolare e dimostrazione di una serie di esercizi a corpo liberoCenni su traumi e infortuni, prevenzione da sovraccarichi	<i>Paolo Federzoni</i>
Modulo 8 – LABORATORIO DIDATTICO (capacità e pianificazione dell'allenamento giovanile) / PSICOLOGIA		
Lezione 8.1 - Teoria Domenica 21 Febbraio 11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none">Dalla scuola nuoto al preagonismoOrganizzazione della società agonisticaIl ruolo del "nuovo istruttore": l'allenatore	<i>Martino Angelini Massimiliano Popaiz</i>
Lezione 8.2 - Teoria Domenica 21 Febbraio 15.00-16.30	<ul style="list-style-type: none">La motivazione: il successo, l'insuccesso e lo sviluppo evolutivoMotivazione e competenze mentaliLa gestione del gruppo: leadership, goal setting	<i>Massimiliano Popaiz Martino Angelini</i>
Lezione 8.3 - Teoria Domenica 28 Febbraio 15.00-16.30	<ul style="list-style-type: none">Pianificazione dell'allenamentoOsservazione e valutazione di una seduta di allenamento giovanile	<i>Alberto Milan</i>
Esame finale: Sabato 10 Aprile Ore 15.30		

N.B. Gli orari delle sessioni pratiche sono indicativi. Gli stessi verranno confermati dopo la chiusura delle iscrizioni dei "Campionati Italiani di Categoria" e potranno essere variati per esigenze tecniche legate alla manifestazione.

Si ringraziano gli autori dei testi didattici utilizzati durante il corso, in particolare Valter Mazzei, Mike Maric, Stefano Figini e il Prof. Giorgio Visintin, per la redazione degli stessi.