



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		Mer. 12/5 20.30-21.30
	▪ La monopinna: caratteristiche, tipologie, tecnica e didattica	0.2 60 min		Ven. 14/5 20.30-21.30

Modulo 1 – TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Lezione 1 (3 ore)	▪ Principi di bioenergetica e prestazione	1.1 90 min		Sab. 15/5 09.00-10.30
	▪ Fatica e rigenerazione: adattamento e superallenamento	1.2 90 min		Sab. 15/5 11.00-12.30
Lezione 2 (2 ore e 30 minuti)	▪ Programmazione, periodizzazione e controllo dell'allenamento	1.3 90 min		Sab. 15/5 14.30-16.00
	▪ Le strutture cicliche dell'allenamento (Micro-Meso e Macro cicli)	1.4 60 min		Mart. 18/5 20.30-21.30
Lezione 3 (2 ore e 30 minuti)	▪ La valutazione dell'allenamento	1.5 60 min		Giov. 20/5 20.30-21.30
	▪ Il modello a lungo termine dell'allenamento e la periodizzazione pluriennale	1.6 90 min		Sab. 22/5 09.00-10.30

Modulo 2 – METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

Lezione 4 (2 ore)	▪ Capacità motorie e lo sviluppo nell'alto livello	2.1 60 min		Sab. 22/5 11.00-12.00
	▪ Biomeccanica del gesto	2.2 60 min		Sab. 22/5 14.00-15.00

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

Lezione 5 (3 ore)	▪ La scelta dell'attrezzatura, le categorie e le distanze di gara nelle varie specialità	3.1 90 min		Sab. 22/5 15.30-17.00
	▪ Codici di allenamento e applicazione al nuoto pinnato	3.2 90 min		Sab. 22/5 17.30-19.00

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

Lezione 6 (2 ore)	▪ Il velocista "puro" (50 metri)	4.1 60 min		Dom. 23/5 09.00-10.00
	▪ Il velocista "resistente" (100, 200 e 400 metri)	4.2 60 min		Dom. 23/5 10.30-11.30
Lezione 7	▪ Il mezzofondista (400 e 800 metri)	4.3		Dom. 23/5



(2 ore)		60 min		14.30-15.30
	<ul style="list-style-type: none"> Il fondista (1500, 2000 e 6000 metri) 	4.4 60 min		Dom. 23/5 16.00-17.00
Modulo 5 – PREPARAZIONE GENERALE A SECCO				
Lezione 8 (2 ore)	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo e allenamento della coordinazione, mobilità articolare e propriocettiva 	5.1 60 min		Mart. 01/06 20.30-21.30
	<ul style="list-style-type: none"> Sviluppo e allenamento della rapidità neuromuscolare e della forza pura e applicata 	5.2 60 min		Giov. 03/06 20.30-21.30
Lezione 9 (2 ore)	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazione pratica in palestra 	5.3 120 min		Giov. 18/06 14.30-16.30 Lignano
Modulo 6 – L'ORIENTAMENTO SUBACQUEO: TECNICA, ATTREZZATURE E LABORATORIO DIDATTICO DI RILEVAMENTO				
Lezione 10 (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		Giov. 18/06 9.30-11.30 Lignano
Modulo 7 – LABORATORIO DIDATTICO (esercitazioni pratiche di pianificazione dell'allenamento)				
Lezione 11 (3 ore)	<ul style="list-style-type: none"> Esercitazione pratica collettiva o a piccoli gruppi sulla costruzione dell'allenamento 	7.1 90 min		Sab. 05/06 09.00-10.30
	<ul style="list-style-type: none"> Programmazione di un ciclo di allenamenti con riferimento ad un obiettivo specifico di gara 	7.2 90 min		Sab. 05/06 11.00-12.30
Modulo 8 – LA FEDERAZIONE: TESSERAMENTI E DOCUMENTI				
Lezione 12 (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		Mar. 25/05 20.30-21.30
Modulo 9 – I REGOLAMENTI TECNICI E LE GARE				
Lezione 13 (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		Giov. 27/05 20.30-22.00
	<ul style="list-style-type: none"> Osservazione e approfondimenti teorici durante una sessione di gara 	9.2 90 min		Giov. 18/06 17.00-18.30 Lignano
Modulo 10 – ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT				
Lezione 14 (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		Sab. 05/06 14.30-15.30



	<ul style="list-style-type: none">Elementi di nutrizioneIl doping	10.2 60 min	Sab. 05/06 16.00-17.00
Modulo 11 – ELEMENTI DI PSICOLOGIA (aspetti psicologici di base per alto livello)			
Lezione 15 (2 ore)	<ul style="list-style-type: none">Ottimizzazione delle competenze mentali e relazionali	11.1 60 min	Dom. 06/06 09.30-10.30
	<ul style="list-style-type: none">Tecniche applicate di psicologia dello sport	11.2 60 min	Dom. 06/06 11.00-12.00
Esame finale			Sabato 17/07 ore 09.30-13.00