Corso Nazionale per Allenatori di Nuoto Pinnato

26 Marzo – 17 Maggio 2025

Piattaforma fornita dalla FIPSAS

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. 26/03 20:30-20:45***
Lezione 0 (2 ore)	▪ Le pinne: caratteristiche, tipologie, tecnica e didattica	0.1 60 min	***FIPSAS Alberto Milan***	***Mer. 26/03 20:45-21:45***
	▪ La monopinna: caratteristiche, tipologie, tecnica e didattica	0.2 60 min	***FIPSAS Fabio Paon***	***Sab. 29/03 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 Giorgio Visintin***	***Sab. 29/03 10:00-12:00***
Lezione 2 (2 ore)	▪ Programmazione, periodizzazione e controllo dell'allenamento	1.2 120 min	***SdS Giorgio Visintin***	***Sab. 29/03 14:00-16:00***
Lezione 3 (2 ore)	▪ Fatica e rigenerazione; adattamento al carico fisico ▪ Overreaching e overtraining	1.3 120 min	***SdS Giorgio Visintin***	***Dom. 30/03 10:00-12:00***
Lezione 4 (2 ore)	▪ Apprendimento tecnico e sviluppo coordinativo	1.4 120 min	***SdS Giorgio Visintin***	***Dom. 30/03 14:00-16:00***
Modulo 2 – METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO				
Lezione 5 (2 ore)	▪ Metodologie e strategie dell'insegnamento sportivo ▪ Competenze fondamentali dell'allenatore	2.1 120 min	***SdS Claudio Mantovani***	***Mar. 01/04 19:00-21:00***
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 Fabio Paon***	***Gio. 03/04 20:30-22:00***
	▪ Codici di allenamento e applicazione al nuoto pinnato	3.2 90 min	***FIPSAS Alberto Milan***	***Mer. 02/04 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 Valter Mazzei***	***Sab. 05/04 09.00-10.00***
	▪ Il velocista "resistente" (100 e 200 metri)	4.2 60 min	***FIPSAS Valter Mazzei***	***Sab. 05/04 10.00-11.00***
Lezione 8 (2 ore)	▪ Il mezzofondista (400 e 800 metri)	4.3 60 min	***FIPSAS Valter Mazzei***	***Sab. 05/04 11.00-12.00***
	▪ Il fondista (1500 e gare in acque libere)	4.4 60 min	***FIPSAS Valter Mazzei***	***Sab. 05/04 16.00-17.00***

Modulo 5 – PREPARAZIONE GENERALE A SECCO				
Lezione 9 (2 ore)	▪ Sviluppo e allenamento della coordinazione, mobilità articolare e propriocettiva	5.1 60 min	*SdS Giacomo Lavorgna*	*Gio. 03/04 19.00-20.00*
	▪ Sviluppo e allenamento della rapidità neuromuscolare e della forza pura e applicata	5.2 60 min	*SdS Giacomo Lavorgna*	*Gio. 03/04 20.00-21.00*
Lezione 10 (2 ore)	▪ Esercitazione pratica in palestra	5.3 120 min	*SdS Giacomo Lavorgna*	*Ven. 09/05 17.30-19.30*
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	*FIPSAS Fabio Paon*	*Ven. 09/05 15.00-17.00*
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	*FIPSAS Valter Mazzei*	*Sab. 05/04 14.00-15.30*
	▪ Programmazione di un ciclo di allenamenti con riferimento ad un obiettivo specifico di gara	7.2 90 min	*FIPSAS Valter Mazzei*	*Sab. 05/04 17.00-19.30*
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	*FIPSAS Andrea Mangherini*	*Mar. 08/04 21:00-22:00*
Modulo 9 – I REGOLAMENTI TECNICI E LE GARE				
Lezione 14 (1 ora)	▪ 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 60 min	*FIPSAS GdG*	*Gio. 10/04 21:00-22:00*
Modulo 10 – ELEMENTI DI PSICOLOGIA (aspetti psicologici di base per alto livello)				
Lezione 15 (2 ore)	▪ Ottimizzazione delle competenze mentali e relazionali ▪ Tecniche applicate di psicologia dello sport	10.1 120 min	*SdS Claudio Robazza*	*Mar. 15/04 20:00-22:00*
Modulo 11 – ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT				
Lezione 16 (2 ore)	▪ Cenni generali di anatomia e fisiologia, elementi di ortopedia e traumatologia dello sport	11.1 60 min	*SdS Maria Silvia Amaddii*	*Mer. 30/04 19.00-20.00*
	▪ Elementi di nutrizione ▪ Il doping	11.2 60 min	*SdS Maria Silvia Amaddii*	*Mer. 30/04 20.00-21.00*
Modulo 12 – ELEMENTI DI SALVATAGGIO				
Lezione 17 (2 ore)	▪ Il BLSD	11.1 60 min	*FIPSAS Luca Tonelli*	*Mer. 16/04 21:00-22:00*
	▪ Dimostrazione pratica ed esecuzione manovre BLSD	11.2 60 min	*FIPSAS Luca Tonelli*	*Ven. 09/05 21.00-22.00*

ESAME FINALE	**Sabato 17 Maggio 14.00 – 16.00**