

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

INTRODUZIONE E PRESENTAZIONE DEL CORSO: Sabato 11 Settembre 14.30 – 15.00

**Modulo 1 – TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL’ALLENAMENTO 1° Parte
(Basi generali dell’allenamento sportivo)**

Lezione 1.1 - Teoria Mercoledì 15 Settembre 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fattori della prestazione sportiva ▪ Basi anatomiche e fisiologiche del movimento: organi e apparati; modificazioni legate all’allenamento; lo sviluppo motorio: età biologica e età cronologica 	<i>Paolo Federzoni</i>
Lezione 1.2 - Teoria Venerdì 17 Settembre 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 Sabato 18 Settembre 09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Capacità coordinative e mobilità articolare: definizione fattori e metodiche di sviluppo ▪ Capacità 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 Sabato 18 Settembre 11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fasi sensibili e prestazioni ▪ Metodologia generale dell’allenamento giovanile: strategie, obiettivi, metodi 	<i>Paolo Federzoni</i>
Lezione 2.2 – Teoria Sabato 18 Settembre 14.30-16.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L’allenamento delle capacità coordinative ▪ Cenni di sviluppo delle capacità condizionali 	<i>Paolo Federzoni</i>
Lezione 2.3 - Teoria Sabato 18 Settembre 16.30-17.30	<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 Domenica 12 Settembre 09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evoluzione storica e analisi delle attrezzature ▪ Le attrezzature della velosub e la legge italiana 	<i>Fabio Paon</i>
Lezione 3.2 - Teoria Domenica 12 Settembre 11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tecnica e biomeccanica del movimento 	<i>Fabio Paon</i>
Pratica in VASCA DA DEFINIRE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Progressioni Didattiche ▪ Correzioni errori tecnici della nuotata in superficie, in apnea e in velosub 	

Modulo 4 – TECNICA E DIDATTICA DELL’ORIENTAMENTO SUBACQUEO

Lezione 4.1 - Teoria Domenica 12 Settembre 15.00-16.00	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descrizione dell’attività: i video delle gare, delle attrezzature e del rilevamento 	<i>Fabio Paon</i>
---	---	-------------------

Modulo 5 – TECNICA E DIDATTICA DELLE PINNE

Pratica in VASCA DA DEFINIRE	<ul style="list-style-type: none">▪ Correzione errori tecnici della nuotata in superficie, partenze e virate▪ Analisi pratica delle differenti pinne da competizione	
---------------------------------	---	--

Modulo 6 – METODOLOGIA DELL’ALLENAMENTO DEL NUOTO PINNATO

Lezione 6.1 - Teoria Domenica 19 Settembre 10.00-11.30	<ul style="list-style-type: none">▪ L’allenamento giovanile della rapidità	Valter Mazzei
Lezione 6.2 - Teoria Domenica 19 Settembre 14.30-16.00	<ul style="list-style-type: none">▪ L’allenamento giovanile della forza	Valter Mazzei
Lezione 6.3 - Teoria Domenica 19 Settembre 16.30-18.00	<ul style="list-style-type: none">▪ L’allenamento giovanile della resistenza alla forza e alla rapidità	Valter Mazzei
Lezione 6.4 - Teoria Mercoledì 22 Settembre 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none">▪ L’allenamento giovanile della tecnica e delle simulazioni di gara	Valter Mazzei

Modulo 7 – LABORATORIO DIDATTICO (Mobilità articolare e prevenzione infortuni giovanili)

Pratica in PALESTRA DA DEFINIRE	<ul style="list-style-type: none">▪ Cenni di base sulla mobilità articolare e dimostrazione di una serie di esercizi a corpo libero▪ Cenni su traumi e infortuni, prevenzione da sovraccarichi	
------------------------------------	---	--

Modulo 8 – LABORATORIO DIDATTICO (Motivazione, capacità e pianificazione dell’allenamento giovanile)

Lezione 8.1 - Teoria Sabato 11 Settembre 15.00-16.30	<ul style="list-style-type: none">▪ Dalla scuola nuoto al preagonismo▪ Organizzazione della società agonistica▪ Il ruolo del “nuovo istruttore”: l’allenatore	Martino Angelini
Lezione 8.2 - Teoria Sabato 11 Settembre 17.00-18.30	<ul style="list-style-type: none">▪ La motivazione: il successo, l’insuccesso e lo sviluppo evolutivo▪ Motivazione e competenze mentali▪ La gestione del gruppo: leadership, goal setting	Martino Angelini
Lezione 8.3 - Teoria Venerdì 24 Settembre 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none">▪ Pianificazione dell’allenamento▪ Osservazione e valutazione di una seduta di allenamento giovanile	Alberto Milan

Esame finale: Sabato 06 Novembre ore 15.00

N.B. Il giorno, gli orari e i luoghi delle sessioni pratiche verranno comunicati alla chiusura delle iscrizioni al corso.

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