

# [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)

<b>Lezione 1.1 - Teoria</b> Mercoledì 15 Settembre 20.30-22.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fattori della prestazione sportiva</li> <li>▪ Basi anatomiche e fisiologiche del movimento: organi e apparati; modificazioni legate all'allenamento; lo sviluppo motorio: età biologica e età cronologica</li> </ul>	<i>Paolo Federzoni</i>
<b>Lezione 1.2 - Teoria</b> Venerdì 17 Settembre 20.30-21.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Il sistema delle capacità motorie: definizione, classificazione e sviluppo</li> </ul>	<i>Paolo Federzoni</i>
<b>Lezione 1.3 - Teoria</b> Sabato 18 Settembre 09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacità coordinative e mobilità articolare: definizione fattori e metodiche di sviluppo</li> <li>▪ Capacità condizionali: forza, resistenza e rapidità</li> </ul>	<i>Paolo Federzoni</i>

### Modulo 2 – TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO 2° Parte (L'allenamento giovanile)

<b>Lezione 2.1 - Teoria</b> Sabato 18 Settembre 11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fasi sensibili e prestazioni</li> <li>▪ Metodologia generale dell'allenamento giovanile: strategie, obiettivi, metodi</li> </ul>	<i>Paolo Federzoni</i>
<b>Lezione 2.2 – Teoria</b> Sabato 18 Settembre 14.30-16.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'allenamento delle capacità coordinative</li> <li>▪ Cenni di sviluppo delle capacità condizionali</li> </ul>	<i>Paolo Federzoni</i>
<b>Lezione 2.3 - Teoria</b> Sabato 18 Settembre 16.30-17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile; prevenzione delle patologie da sovraccarico e correzione dei comportamenti motori inappropriati</li> </ul>	<i>Paolo Federzoni</i>

### Modulo 3 – TECNICA E DIDATTICA DELLA MONOPINNA

<b>Lezione 3.1 - Teoria</b> Domenica 12 Settembre 09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Evoluzione storica e analisi delle attrezzature</li> <li>▪ Le attrezzature della velosub e la legge italiana</li> </ul>	<i>Fabio Paon</i>
<b>Lezione 3.2 - Teoria</b> Domenica 12 Settembre 11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tecnica e biomeccanica del movimento</li> </ul>	<i>Fabio Paon</i>
<b>Pratica in VASCA DA DEFINIRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Progressioni Didattiche</li> <li>▪ Correzioni errori tecnici della nuotata in superficie, in apnea e in velosub</li> </ul>	

### Modulo 4 – TECNICA E DIDATTICA DELL'ORIENTAMENTO SUBACQUEO

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

**Modulo 5 – TECNICA E DIDATTICA DELLE PINNE**Pratica in VASCA  
DA DEFINIRE

- 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**

- L'allenamento giovanile della rapidità

*Valter Mazzei***Lezione 6.2 - Teoria**  
**Domenica 19**  
**Settembre**  
**14.30-16.00**

- L'allenamento giovanile della forza

*Valter Mazzei***Lezione 6.3 - Teoria**  
**Domenica 19**  
**Settembre**  
**16.30-18.00**

- L'allenamento giovanile della resistenza alla forza e alla rapidità

*Valter Mazzei***Lezione 6.4 - Teoria**  
**Mercoledì 22**  
**Settembre**  
**20.30-22.00**

- 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

- 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**

- 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**

- 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**

- 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 Figini e il Prof. Giorgio Visintin per la redazione degli stessi.