

Corso Allenatore Nuoto

Milano, 8-11 maggio 2025

Ideazione e supervisione: Roberto De Bianco

Conduzione: Luca Rasi

Online su piattaforma FAD – si raccomanda di prendere visione prima dell’inizio delle attività in aula

Mezzi e metodi per l’organizzazione dell’allenamento

Regolamenti e casistiche

Giustizia sportiva

Tutela sanitaria

Metodi di prevenzione e contrasto al doping

Costruzione di piani di allenamento

Elementi di programmazione

Alimentazione e nutrizione

Comunicazione e gestione della relazione

Principi di somministrazione del carico

Programmazione a breve e medio termine

Teoria e correzione dell’errore

Basi scientifiche dell’apprendimento motorio

Valutazione del comportamento tecnico e tattico

Tecniche di comunicazione didattica

Modelli di insegnamento

Giovedì 8 maggio

08.00-08.30 Accredito e consegna materiali

08.30-09.00 L’allenamento: un sistema complesso

Roberto Del Bianco

09.00-11.00 Applicazione della tecnica (prima parte)

Cristiano Guerra

11.00-11.30 Intervallo

11.30-13.30 Applicazione della tecnica (seconda parte)

Cristiano Guerra

14.30-16.30 Modello di prestazione (prima parte)

Matteo Cortesi

16.30-16.45 Intervallo

16.45-17.45 Modello di prestazione (seconda parte)

Matteo Cortesi

17.45-18.00 Intervallo

18.00-20.00 Metodologia dell’allenamento del nuoto (prima parte)

Luca Rasi

Venerdì 9 maggio

- 08.30-10.30 Metodologia dell'allenamento del nuoto
Luca Rasi
- 10.30-11.00 Intervallo
- 11.00-12.00 Periodizzazione dell'allenamento del nuoto
Marco Menchinelli
- 12.00-13.00 Gestione e valutazione dei gruppi
Marco Menchinelli
- 13.00-13.30 Chiarimenti e interventi
- 15.00-17.00 Metodologia dell'allenamento del nuoto - attività giovanile
Marco Menchinelli
- 17.00-17.30 Intervallo
- 17.30-19.30 Preparazione atletica (in aula)
Marco Lancissi
- 19.30-20.00 Chiarimenti e interventi

Sabato 10 maggio

- 08.30-09.30 Preparazione atletica (in palestra)
Marco Lancissi
- 09.30-10.30 Conduzioni di sessioni di allenamento
Davide Pontarin
- 10.30-11.00 Intervallo
- 11.00-13.00 Mezzi di valutazione dell'allenamento e della gara (prima parte)
Ivo Ferretti
- 14.30-15.30 Mezzi di valutazione dell'allenamento e della gara (seconda parte)
Ivo Ferretti
- 15.30-20.00 Laboratorio didattico
Marco Menchinelli – Davide Pontarin – Luca Rasi

Domenica 11 maggio

- 08.30-11.30 Laboratorio didattico – presentazione lavori
Marco Menchinelli – Davide Pontarin – Luca Rasi
- 11.30-12.30 Chiarimenti e interventi

Roberto Del Bianco	Consigliere Federale con delega al S.I.T.
Matteo Cortesi	Ricercatore in Scienze dello Sport presso l'Università di Bologna
Ivo Ferretti	Docente Nazionale SIT
Cristiano Guerra	Docente Nazionale SIT
Marco Lancissi	Preparatore Atletico Squadre Nazionali
Marco Menchinelli	Responsabile Tecnico Squadre Nazionali Giovanili
Davide Pontarin	Team Manager Squadre Nazionali Giovanili
Luca Rasi	Docente Nazionale SIT

Segreteria organizzativa: Paola Cardarelli
Consuelo Piloca
Patrizia Vasta

NOTE ORGANIZZATIVE

Le iscrizioni si effettuano attraverso il portale amministrativo <http://portale.federnuoto.it>

Il corso si svolgerà presso la Sala A del Palazzo del CONI in Via Piranesi, 46.