



MATERIE SPECIFICHE (A cura della FIPSAZ):



- **Tecnica e didattica della monopinna (Teoria: 3 ore)**
Evoluzione storica ed analisi attrezzature, attrezzature velosub e legge italiana. Tecnica e didattica del movimento
- **Tecnica e didattica della monopinna (Pratica: 2 ore)**
Progressioni didattiche, correzione errori nuotata in superficie, in apnea e in velosub
- **Elementi di Salvataggio (Teoria 1 ora)**
Figura addetto di salvataggio
- **Tecnica e didattica delle pinne (Pratica: 2 ore)**
Progressioni didattiche, correzione errori nuotata in superficie, partenze e virate
- **Metodologia dell'Allenamento del Nuoto Pinnato (Teoria: 6 ore)**
Allenamento giovanile della rapidità
Allenamento giovanile della forza
Allenamento giovanile della resistenza alla rapidità e alla forza
Allenamento giovanile della tecnica e delle simulazioni di gara
- **Metodologia dell'Allenamento del Nuoto Pinnato (Pratica: 2 ore)**
Osservazione e valutazione di una seduta di allenamento giovanile
- **Laboratorio didattico - Pianificazione dell'allenamento giovanile (Teoria: 2 ore)**
Organizzazione della società agonistica
Pianificazione dell'allenamento
- **Laboratorio didattico - Mobilità articolare e prevenzione infortuni giovanili (Pratica: 2 ore)**
Pratica in palestra
- **Psicologia (Teoria: 2 ore)**
Motivazione e capacità di pianificazione agonistica. Successo, insuccesso e l'età. Motivazione e competenze mentali

➤ **Teoria e metodologia generale dell'allenamento. 1^ parte: le basi generali dell'allenamento sportivo (Docente CONI – Scuola Nazionale dello Sport)**

Tipologia didattica

Teoria

Durata complessiva modulo d'aula

4 ore

1° Modulo on-line **90 minuti**

- Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)

- Basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi ed apparati; modificazioni legate all'allenamento; lo sviluppo motorio: età biologica e cronologica

2° Modulo on-line **60 minuti**

- Il sistema delle capacità motorie: definizione, classificazione e sviluppo

3° Modulo on-line **90 minuti**

- Capacità coordinative e mobilità articolare: definizione fattori e metodiche di sviluppo

- Capacità condizionali: forza, resistenza e rapidità

➤ **Teoria e metodologia generale dell'allenamento. 2^ parte: l'allenamento giovanile (Docente CONI – Scuola Nazionale dello Sport)**

Tipologia didattica

Teoria

Durata complessiva modulo d'aula

4 ore

1° Modulo on-line **90 minuti**

- Fasi sensibili e prestazioni

- Metodologia generale dell'allenamento giovanile: strategie, obiettivi, metodiche

2° Modulo on-line **90 minuti**

- L'allenamento delle capacità coordinative

- Cenni di sviluppo delle capacità condizionali

3° Modulo on-line **60 minuti**

- Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile; prevenzione delle patologie da sovraccarico e correzione dei comportamenti motori inappropriati