

## CORSO ALLENATORE NUOTO PER SALVAMENTO

Ostia, 31 marzo – 3 aprile 2022

**Ideazione e supervisione:** Roberto Del Bianco

**Conduzione:** Federico Gross

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

Regolamenti e casistiche  
Giustizia sportiva  
Tutela sanitaria  
Misure di prevenzione e contrasto al doping  
Costruzione di piani di allenamento  
Modello di prestazione  
Applicazione della tecnica  
I mezzi di valutazione dell'allenamento e della gara  
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  
Figura e ruolo dell'AB  
Psicologia dell'emergenza  
Tecniche di salvataggio in piscina e acque interne  
Leggi ordinanze e regolamenti  
Aspetti amministrativi fiscali e lavoristici  
Comunicazione e marketing  
Salvamento e scuole nuoto federali  
Tecniche di comunicazione didattica

### Aula – Giovedì 31 marzo

08.15-08.45	Accredito
08.45 -09.00	Contenuti e obiettivi del corso <b>Roberto Del Bianco</b>
09.00 -09.30	L'allenatore <b>Roberto Del Bianco</b>
09.30-10.30	Conduzione di sessioni di allenamento <b>Stefano Foggetti</b>
10.30-11.00	Intervallo
11.00-13.00	Gestione e valutazione dei gruppi <b>Martina Gratton</b>
13.00-13.30	Chiarimenti e interventi

- 15.00-17.00      Analisi e sintesi dei risultati  
**Riccardo Pinton**
- 17.00-17.30      Intervallo
- 17.30-18.30      Elementi di programmazione  
**Massimiliano Tramontana**
- 18.30-19.30      Modelli di insegnamento  
**Antonio Cuscito**
- 19.30-20.00      Chiarimenti e interventi

### **Aula –Venerdì 1 aprile**

- 08.30-10.30      Attrezzature di soccorso in piscina e acque interne (teoria)  
**Oscar Veronese**
- 10.30-11.00      Intervallo
- 11.00-13.00      Psicologia dell'emergenza  
**Diego Polani**
- 13.00-13.30      Chiarimenti e interventi
- 15.00-17.00      Il supporto delle funzioni vitali (teoria)  
**Andrea Felici**
- 17.00-17.30      Intervallo
- 17.30-19.30      Il supporto delle funzioni vitali (pratica)  
**Andrea Felici**
- 19.30-20.00      Chiarimenti e interventi

### **Aula –Sabato 2 aprile**

- 08.30-10.30      Attrezzature e nuotate di soccorso in piscina e acque interne (pratica)  
**Marco Carlini**
- 10.30-12.30      Osservazione guidata di allenamenti  
Nuoto con ostacoli – Trasporto manichino – Percorso misto  
Staffetta Ostacoli – Staffetta Trasporto – Line Throw  
**Stefano Foggetti**
- 12.30-13.00      Chiarimenti e interventi
- 15.00-19.00      Osservazione guidata di allenamenti  
Trasporto con le pinne – Manichino Pinne e torpedo – Superlifesaver  
Staffetta Mista – Staffetta pool lifesaver  
**Giorgiana Emili**
- 19.00-19.30      Chiarimenti e interventi

### **Aula –Domenica 3 aprile**

09.00-10.00	Esperienze con comunicazione frontale Lifesaving e Surf lifesaving <b>Federico Gilardi</b>
10.00-11.00	Esperienze con comunicazione frontale La gestione della sicurezza in piscina: Il piano di autocontrollo <b>Mosè Bonaldo</b>
11.00-11.30	Intervallo
11.30-12.30	Openspace <b>Giorgio Quintavalle</b>
12.00-13.00	Chiarimenti e interventi

Roberto Del Bianco	Consigliere Federale Responsabile Settore Nuoto e Aree Formazione e Organizzazione
Mosè Bonaldo	Fiduciario
Marco Carlini	Fiduciario
Antonio Cuscito	Collaboratore Squadre Nazionali
Giorgiana Emili	Membro Commissione Tecnica Nazionale Salvamento
Andrea Felici	Medico Federale
Stefano Foggetti	Collaboratore Squadre Nazionali
Federico Gilardi	Atleta Nazionale Fiamme Oro
Martina Gratton	Collaboratrice Squadre Nazionali
Riccardo Pinton	Collaboratore Squadre Nazionali
Diego Polani	Psicologo dello Sport e Psicoterapeuta
Giorgio Quintavalle	Presidente Sezione Salvamento
Massimiliano Tramontana	Collaboratore Squadre Nazionali
Oscar Veronese	Fiduciario

Segreteria organizzativa: Paola Cardarelli  
Consuelo Piloa  
Patrizia Vasta

### **NOTE ORGANIZZATIVE**

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

Il corso si svolgerà presso il Centro Federale Polo Acquatico Frecciarossa in via delle Quinqueremi 100 a Ostia (RM).  
È possibile alloggiare presso la foresteria del Centro Federale. Per informazioni e prenotazioni:  
065600287 – [cfostia@federnuoto.it](mailto:cfostia@federnuoto.it)

Ai partecipanti al corso è consentito l'accesso gratuito al nuoto libero fra le 13.00 e le 14.30 salva disponibilità della vasca