

## **Corso Aiuto Allenatore Unico SNaQ**

**Campus Aquae Via Cascinazza 29 - Pavia**

### **PROGRAMMA CORSO**

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

- Il sistema sportivo nazionale e internazionale
- FIN: statuto, regolamento organico, carte federali
- Regolamento tecnico nuoto
- Regolamento tecnico nuoto in acque libere
- Regolamento tecnico pallanuoto
- Regolamento tecnico nuoto artistico
- Regolamento tecnico nuoto per salvamento
- Principi di somministrazione del carico
- Organizzazione della seduta di allenamento
- Capacità motorie
- Ruolo e responsabilità del tecnico
- Teoria della comunicazione
- Gestione delle condizioni di sicurezza degli atleti.
- Sport e normativa a tutela dei minori e per la prevenzione e il contrasto ad abusi e discriminazioni.  
(safe guarding)

### **Sabato 24 gennaio 2026**

- 08.00-08.30 Accredito e consegna materiali  
Saluti autorità
- 08.30-09.00 Figura e ruolo dell'Aiuto Allenatore  
**Marco Del Bianco, Roberto Formentil**
- 09.00-11.00 Nuoto: tecnica e tattica (teoria)  
**Cristiano Guerra**
- 11.00-11.30 Intervallo*
- 11.30-13.30 Nuoto: lezioni pratiche (in piscina)  
**Cristiano Guerra**
- 15.00-16.00 Valutazione e osservazione di base del comportamento tecnico e tattico  
**Cristiano Guerra**
- 16.00-17.00 Avviamento all'attività agonistica, Teoria dell'allenamento, somministrazione di test motori  
**Cristiano Guerra**
- 17.00-17.30 Intervallo*
- 17.30-19.30 Avviamento all'attività agonistica, Teoria dell'allenamento, somministrazione di test motori  
**Cristiano Guerra**
- 19.30-20.00 Chiarimenti e interventi

**Domenica 25 gennaio 2026**

- 08.30-10.30 Pallanuoto: tecnica e tattica (teoria)  
**Alessandro Abaribbi**  
*10.30-11.00 Intervallo*  
11.00-13.00 Pallanuoto: lezioni pratiche (in piscina)  
**Alessandro Abaribbi**  
15.00-17.00 Nuoto artistico: tecnica e tattica (teoria)  
**Alessandra Lozza**  
*17.00-17.30 Intervallo*  
17.30-19.30 Nuoto artistico: lezioni pratiche (in piscina)  
**Alessandra Lozza**

**Sabato 31 gennaio 2026**

- 08.30-10.30 Nuoto in acque libere: tecnica e tattica (teoria)  
**Fabio Ronchi**  
*10.30-11.00 Intervallo*  
11.00-13.00 Nuoto in acque libere: tecnica e tattica (in piscina)  
**Fabio Ronchi**  
15.00-17.00 Nuoto per salvamento e salvamento didattico: lezioni pratiche (teoria)  
**Oscar Veronese**  
*17.00-17.30 Intervallo*  
17.30-19.30 Nuoto per salvamento e salvamento didattico: tecnica e tattica (in piscina)  
**Oscar Veronese**

**Domenica 1 febbraio 2026**

- 08.00-11.00 Lavori di gruppo  
**Claudio Garozzo, Paolo Danese, Alessandro Abaribbi, Fabio Ronchi, Cristiano Guerra**  
11.00-13.00 Presentazione lavori di gruppo  
**Claudio Garozzo, Paolo Danese, Alessandro Abaribbi, Fabio Ronchi, Cristiano Guerra**  
13.00-13.30 Conclusioni e chiusura corso

**NOTE ORGANIZZATIVE**

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

Il corso si svolgerà presso il Centro: Campus Aquae via Cascinazza 29 - Pavia

Riferimenti Settore Istruzione Tecnica Comitato Regionale Lombardo FIN  
Telefono: 02/75775727 – e-mail: [sit@federnuoto.lombardia.it](mailto:sit@federnuoto.lombardia.it)