

## 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<br>Saluti autorità   |
| 08.30-09.00 | Figura e ruolo dell’Aiuto Allenatore<br><b>Marco Del Bianco, Roberto Formentil</b>                                      |
| 09.00-11.00 | Nuoto: tecnica e tattica (teoria)<br><b>Cristiano Guerra</b>  |
| 11.00-11.30 | <i>Intervallo</i>   |
| 11.30-13.30 | Nuoto: lezioni pratiche (in piscina)<br><b>Cristiano Guerra</b>   |
| 15.00-16.00 | Valutazione e osservazione di base del comportamento tecnico e tattico<br><b>Cristiano Guerra</b>                       |
| 16.00-17.00 | Avviamento all’attività agonistica, Teoria dell’allenamento, somministrazione di test motori<br><b>Cristiano Guerra</b> |
| 17.00-17.30 | <i>Intervallo</i>   |
| 17.30-19.30 | Avviamento all’attività agonistica, Teoria dell’allenamento, somministrazione di test motori<br><b>Cristiano Guerra</b> |
| 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)