

CORSO AIUTO ALLENATORE SARDEGNA 2026

COORDINATORE REGIONALE SIT SESETTO COGONI – SEGRETERIA SILVIA ATZORI

Prima dell'inizio dell'attività in aula /pratica, è indispensabile prendere visione delle lezioni online su piattaforma FAD

Online su piattaforma FAD:

- Il sistema sportivo nazionale ed internazionale (1h)
- FIN: statuto, regolamento organico, carte federali (1h)
- Regolamento tecnico nuoto (2h)
- Regolamento tecnico nuoto di fondo (2h)
- Regolamento tecnico pallanuoto (2h)
- Regolamento tecnico nuoto artistico (2h)
- Regolamento tecnico salvamento (2h)
- Principi di somministrazione del carico (4h)
- Organizzazione della seduta di allenamento (4h)
- Capacità motorie (2h)
- Ruolo e responsabilità del tecnico (1h)
- Teoria dell'allenamento (1h)
- Teoria della comunicazione (1h)
- Gestione delle condizioni di sicurezza degli atleti (1h)

Teoria e pratica in presenza:

➤ **Sabato 07.11.2026 aula e piscina Luna, Sestu**

Ore 09.00 accredito

Ore 09.30 saluto e introduzione al corso

Ore 10.00 nuoto, tecnica e tattica (teoria)

Ore 12.00 nuoto, tecnica e tattica (pratica)

Ore 14.00 Fine sessione

Ore 15.30 nuoto di fondo, tecnica e tattica (teoria)

Ore 17.30 nuoto di fondo, tecnica e tattica (pratica)

Ore 19.30 Fine sessione

➤ **Domenica 08.11.2026 aula e piscina Luna, Sestu**

Ore 09.00 nuoto per salvamento, tecnica e tattica (teoria)

Ore 11.00 nuoto per salvamento, tecnica e tattica (pratica)

Ore 13.00 Fine sessione

Ore 15.00 pallanuoto, tecnica e tattica (teoria)

Ore 17.00 pallanuoto, tecnica e tattica (pratica)

Ore 20.00 Fine sessione

➤ **Sabato 21.11.2026 aula e piscina Luna, Sestu**

Ore 09.30 avviamento all'attività agonistica

Ore 10.30 teoria dell'allenamento

Ore 11.30 intervallo

Ore 12.00 codici di comunicazione

Ore 13.00 somministrazione test motori

Ore 14.00 Fine sessione

Ore 16.00 nuoto artistico, tecnica e tattica (teoria) docente Nazionale *

Ore 18.00 nuoto artistico, tecnica e tattica (pratica) docente Nazionale *

Ore 21.00 Fine sessione

*in valutazione slittamento al 22.11 presso la Piscina Atlantide di Dolianova

➤ **Domenica 22.11.2026 aula Esperia, Cagliari**

Ore 09.30 valutazione e osservazione di base del comportamento tecnico e tattico

Ore 11.30 safeguarding e tutela atleti

Ore 13.30 Fine sessione

Ore 15.00 laboratorio didattico, lavori di gruppo gruppo docenti

Ore 17.00 laboratorio didattico, presentazione lavori gruppo docenti

Ore 19.00 Fine sessione

Il programma potrebbe subire delle variazioni in base alla disponibilità delle aule e dei docenti.

Il corso si completa con 50 ore di tirocinio pratico da svolgere presso una Società affiliata FIN

Esame Finale 19 dicembre 2026