FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO | AREA FORMAZIONE SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

COMITATO REGIONALE TOSCANA

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER TECNICI SNAQ

Piscina del Chianti – Via Dante – S. Casciano V.P. (FI),

27/9/2025 (pomeriggio) e 28/9/ 2025 (mattina e pomeriggio)

Quinto stile, partenze, virate, subacquee: riprese video in vasca ed analisi in aula, esperienze in collaborazione con altra federazione

Le diverse intensità dell'allenamento

A cura del Comitato Regionale FIN Toscana – Settore Istruzione Tecnica

DESCRIZIONE DEL CORSO DI AGGIORNAMENTO

Il Corso, che si svolgerà interamente in presenza, prevede nelle prime due sessioni di sabato pomeriggio e domenica mattina lezioni in aula alternate a lezioni in vasca, mentre la sessione di domenica pomeriggio sarà svolta interamente in aula.

Questo evento formativo segue un format già sperimentato in passato, basato su una esperienza del CR Toscana imperniata su uno stage per una selezione di nuotatrici e nuotatori della Cat. Ragazzi (24 in totale, 12 per sesso).

Sessioni in vasca dedicate a videoriprese, subacquee e dall'alto, con particolare riferimento a tuffo di partenza, nuotata subacquea, virata, e rilevamento parametri (distanze, tempi in ingresso ed uscita dalla virata e dalla subacquea di partenza) alternate a sessioni in aula dedicate alle analisi del materiale video raccolto, unitamente a proiezioni di altri video relativi all'oggetto del Corso.

Saranno presenti per dimostrazioni in acqua i nuotatori azzurri Lorenzo Mora, Leonardo Deplano e Filippo Megli.

Per i tecnici partecipanti l'opportunità di assistere e partecipare attivamente in vasca e in aula a tutti gli aspetti riguardanti lo stage, nelle diverse fasi, per acquisire competenze, tecniche e culturali, e soprattutto stimoli ad approfondire le loro conoscenze relative all'oggetto del Corso.

La sessione di domenica pomeriggio, dal titolo "Le diverse intensità dell'allenamento", sarà condotta dal Prof. Marco Bonifazi e prevede una lezione di 60 minuti (ore 15.00-16.00) seguita da 15 minuti di intervallo ed una seconda parte (16.15/17.30) con tavola rotonda nella quale tre tecnici toscani di atleti nazionali (Stefano Franceschi, Marco Marsili e Paolo Palchetti) rappresenteranno la propria esperienza. A seguire interventi, chiarimenti e consegna attestati.

LA PARTECIPAZIONE AL CORSO ATTRIBUIRÀ 2 CREDITI CONOSCENZA AI POSSESSORI DI UN TITOLO SNAQ

Le iscrizioni si effettuano tramite il portale amministrativo FIN https://portale.federnuoto.it

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
AREA FORMAZIONE
SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

COMITATO REGIONALE TOSCANA

PROGRAMMA DEL CORSO DI AGGIORNAMENTO

Sabato 27 settembre 2025, pomeriggio

Orario	Luogo	Lezione	Docente/i
15.00/15.15	Aula	Presentazione corso	F.Bonciani
15.15/17.15	Aula	Analisi dei video di partenze, virate e subacquee ricavati dalle riprese eseguite durante la mattinata di nuotatrici e nuotatori partecipanti allo stage	C. Guerra
17.15/17.30		Intervallo	
17.30/19.30	Vasca	Esercitazioni in vasca alla luce delle indicazioni emerse durante l'analisi di partenze, virate e nuotate subacquee della precedente lezione	C. Guerra, M. Poli
19.30		Termine lavori della prima sessione	

Domenica 28 settembre, mattina

Orario	Luogo	Lezione	Docente/i
9.00/10.30	Aula	Analisi e comparazione dei video di partenze, virate e subacquee sulla base delle riprese del sabato mattina e del sabato pomeriggio di nuotatrici e nuotatori partecipanti allo stage	C. Guerra, M. Poli
10.30/11.15	Aula	Contaminazioni fra discipline diverse. La collaborazione a Firenze FIN/FIDAL nella praparazione del finalista olimpico Leonardo Deplano	S. Michelini A. Falsetti
11.15/11.30		Intervallo	
11.30/13.00	Vasca	Esercitazioni in vasca su partenze e subacquee con video buffering per una immediata valutazione e autovalutazione da parte dei tecnici presenti e degli atleti	C. Guerra M. Poli S. Michelini A. Falsetti
13.00		Termine lavori della seconda sessione	

Domenica 28 settembre, pomeriggio

Orario	Luogo	Lezione	Docente/i
15.00/16.00	Aula	Le diverse intensità dell'allenamento	M. Bonifazi
16.00/16.15		Intervallo	
16.15/17.30	Aula	Le diverse intensità dell'allenamento nell'esperienza di tre tecnici toscani allenatori di atleti nazionali	S. Franceschi M. Marsili P. Palchetti
17.30/18.15	Aula	Interventi, chiarimenti	M. Bonifazi S. Franceschi M. Marsili P. Palchetti
18.15/19.00	Aula	Chiusura lavori e consegna attestati	

FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
AREA FORMAZIONE
SETTORE
ISTRUZIONE
TECNICA

COMITATO REGIONALE TOSCANA

Composizione staff tecnico/formativo

1. Prof. Marco Bonifazi Coord. Tecnico/Scientifico delle Squadre Nazionali FIN
2. Cristiano Guerra Docente Nazionale SIT, Coord. Reg. SIT Piemonte
3. Matteo Poli Tecnico FIN, Allenatore di atleti campioni paralimpici, videoanalista
4. Sandra Michelini (allenatrice Esseci, tecnico federale)
5. Andrea Falsetti Tecnico FIDAL, docente di Teoria e tecnica degli sport individuali Facoltà Scienze Motorie Università degli Studi di Firenze
6. Stefano Franceschi (allenatore Livorno Aquatics, tecnico federale)
7. Marco Marsili (allenatore HSport Firenze)
8. Paolo Palchetti (allenatore RN Florentia, tecnico federale)
9. Altri tecnici e collaborator addetti riprese e montaggio video, proiezione

Responsabile organizzativo locale e conduzione corso: Franco Bonciani, Coordinatore SIT Toscana

Numero massimo di partecipanti previsti: 35 (trentacinque)

Quota di iscrizione: euro 120 tesserati FIN
euro 60 Docenti Regionali FIN
euro 140 non tesserati FIN