

# NORME ORGANIZZATIVE CORSI

## ALLENATORI FIC

*2013 - 2016*



## SETTORE FORMAZIONE

Approvato dal Consiglio Federale con delibera 159/2014

---

**NORME ORGANIZZATIVE DEI CORSI ALLENATORI**

*(Aggiornato dicembre 2014)*

**SETTORE FORMAZIONE**

CORSO DI: (durata)	SVOLTO IN AMBITO:	SVOLGIMENTO CORSO	Crediti formativi	Tot. Crediti	Docente	Numero partecipanti		Quota iscrizione
						min	max	
Aspirante	Regionale	Un periodo di valutazione durante una stagione agonistica presso un Allenatore Societario (almeno di 2° Liv.)			Allenatore Societario	==	==	Gratuito
1° livello (1 anno)	Regionale o Interregionale	116 ore di pratica in 4 settimane da ottobre a maggio	7	11	Allenatore di Riferimento	7	12	€ 400
		32 ore di teoria svolte in due fine settimana In collaborazione con la Scuola dello Sport Regionale	4		Allenatore Docente o altro designato dal settore formazione e/o altre figure professionali			
		Esame entro il mese successivo alla fine del corso Realizzazione e presentazione di un elaborato	0		Commissione			
2° livello (1 anno)	Regionale	116 ore di pratica suddivise in 4 settimane, di cui una (29 ore) svolta facoltativamente durante un raduno della squadra nazionale, da novembre a maggio	14,5	22,5	Allenatore di Riferimento	20		€ 600
	Nazionale	42 ore di teoria svolte in una settimana Con la collaborazione della Scuola dello Sport Nazionale	7		Allenatori Docente / SdS e altre figure professionali			
		Svolgimento esame entro il mese successivo alla fine del corso Realizzazione e presentazione di un elaborato	1		Commissione			
3° livello (2 anni)	Nazionale	236 ore di pratica suddivise in 8 settimane	30	45	Allenatori Docente / SdS e altre figure professionali	15		€ 800
		84 ore teoriche svolte in due settimane Con la collaborazione della Scuola dello Sport Nazionale	14					
		Svolgimento esame entro il mese successivo alla fine del corso Realizzazione e presentazione di un elaborato	1					
4° livello	Nazionale C.O.N.I.	Organizzato dal CONI – 600 ore in un anno		50				

Per i corsi di 1 livello il numero minimo di iscritti passa da 7 a 5 unità per le Delegazioni Regionali

Per tutti i tipi di corso, le spese di viaggio vitto e alloggio sono a carico dei corsisti. È possibile usufruire di tariffe convenzionate con alcuni operatori locali.

Il corsista, anche se convocato dalla Direzione Tecnica come "aggregato" durante i raduni delle squadre nazionali, NON avrà diritto al pagamento o al rimborso delle spese di vitto ed alloggio.



### I DOCENTI

Gli Allenatori Docenti e gli Allenatori di Riferimento – sono Tecnici di 2° 3° e 4° livello che possono aver seguito uno specifico percorso di qualificazione organizzato dal Settore Tecnico della FIC in collaborazione eventualmente con la Scuola dello Sport.

I Docenti e gli Allenatori di Riferimento verranno individuati nell'elenco di candidati di 2°,3° e 4° Liv. secondo le modalità riportate dal sito federale [www.canottaggio.org](http://www.canottaggio.org).

Per ciascuna tipologia di corso, il Docente è nominato dal Settore Formazione della FIC. La FIC provvede direttamente ai compensi ed alle spese dei docenti secondo le tabelle federali vigenti, esclusivamente previa compilazione dell'apposito modulo in allegato al presente documento.

### CORSO PER ASPIRANTE ALLENATORE

La valutazione dell'Aspirante Allenatore sarà effettuata da un allenatore Societario almeno di 2° livello.

Il periodo di valutazione da svolgersi all'interno di una stagione agonistica avrà la durata ritenuta ottimale dall'allenatore **Societario** responsabile. Il candidato si può iscrivere al corso compilando uno specifico *form* sul sito [www.canottaggio.net](http://www.canottaggio.net) nel quale dovrà indicare l'anno agonistico di svolgimento e il nome dell'Allenatore di Societario. L'accesso avviene con le credenziali della Società affiliata. L'allenatore Societario dovrà valutare: motivazione, attitudine a svolgere la professione di allenatore e adeguati requisiti culturali per la stessa. Al termine di questa esperienza sarà rilasciata una certificazione che permetterà l'iscrizione all'albo allenatori in qualità di Aspirante.

### CORSO PER ALLENATORE DI 1° LIVELLO

Il corso per Allenatore di 1° livello, tenuto dall'Allenatore Docente in collaborazione con l'Allenatore/i di Riferimento, è di tipo teorico - pratico. Il corso, che prevede la frequenza obbligatoria, si conclude con un esame e prevede una quota di iscrizione così come riportato nella tabella di sintesi.

È compito del Comitato \ Delegazione regionale, dopo aver concordato tutte le scadenze col Settore Formazione, creare il corso sul sito [www.canottaggio.net](http://www.canottaggio.net) per tutte le attività correlate.

#### Compensi e contributi stabiliti per i corsi allenatori di 1° livello

- |   |           |
|---|-----------|
| - Compenso forfettario per il Docente per svolgimento del corso e dell'esame        | € 100/die |
| - Compenso forfettario per gli Allenatori di Riferimento per ciascun corsista       | € 70      |
| - Compenso forfettario per il Giudice Arbitro per svolgimento lezione               | € 100     |
| - Compenso forfettario per il Medico per svolgimento della lezione (con fattura)    | € 150     |
| - Contributo al Comitato / Delegazione regionale (per ciascun iscritto)             | € 50      |
| - Rimborso spese per tutti gli aventi diritto secondo le tabelle federali in vigore |           |

Pertanto al termine di ciascun corso (esami compresi) tutti gli intervenuti, su incarico del Settore

Formazione, faranno pervenire allo stesso gli appositi moduli con la richiesta del compenso, del rimborso chilometrico ed eventuali ricevute delle spese sostenute per vitto, viaggio e alloggio.

I moduli con le richieste di corresponsione delle diarie e delle spese sostenute sono visti dal Responsabile **Settore Formazione** ed inviati all'Ufficio Amministrativo della FIC per il pagamento.



## SETTORE FORMAZIONE

Le attività didattiche svolte nel comune di residenza del docente non prevedono alcun rimborso per le spese di vitto, viaggio e alloggio.

### **Svolgimento degli esami del corso di 1° livello**

La composizione della Commissione d'esame è stabilita dal Regolamento dell'Albo Allenatori.

Il candidato deve dimostrare di avere acquisito le abilità teorico - pratiche correlate al livello; come previsto dal *Regolamento Albo Allenatori*, prima dell'esame ciascun corsista presenterà un elaborato in formato Word minimo 3 massimo 5 pagine con 40 righe per pagina carattere calibri dimensione 12 interlinea 1,5. In alternativa è consentita la presentazione di un elaborato in formato Power Point di almeno 10 **diapositive**.

Al termine dell'esame i componenti la Commissione d'esame completano e firmano il verbale con su riportata la votazione, espressa in /30<sup>esimi</sup>, per ciascun candidato.

Il candidato "non idoneo" può sostenere nuovamente gli esami, anche senza frequentazione del corso, comunque senza pagamento della quota, entro 12 mesi dalla data di esame in cui è risultato non idoneo/assente o in occasione dell'esame del primo corso utile. Per sostenere nuovamente l'esame deve essere trascorso almeno un mese dall'esame sostenuto con esito negativo.

### **COMITATI \ DELEGAZIONI REGIONALI ORGANIZZATORI DEI CORSI DI 1° LIVELLO**

La creazione del corso, le iscrizioni al corso stesso e la relativa attivazione, vengono svolte sul sito [www.canottaggio.net](http://www.canottaggio.net). Il pagamento della quota, addebitato alla Società di appartenenza del candidato, avviene automaticamente al momento della conferma del corso e nessuna incombenza è dovuta al Comitato Regionale organizzatore.

Al Comitato Regionale organizzatore vanno consegnati dai candidati i documenti previsti nel *Regolamento Albo Allenatori* di canottaggio; è cura del Comitato conservare la documentazione fornita.

Al Comitato Regionale organizzatore viene riconosciuta una somma forfettaria, quale copertura di spese organizzative, per ciascun iscritto al corso di 1° livello.

La Società / Ente indicata dal Comitato Regionale quale sede di svolgimento del corso deve avere tutti i requisiti tecnici e logistici per consentire un adeguato svolgimento del corso.

**Il corso non può avere inizio se gli aspetti contabili e amministrativi non sono completati.**



### CORSO PER ALLENATORE DI 2° LIVELLO

Il corso per Allenatore di 2° livello è tenuto da Allenatori Docenti con la collaborazione dell'Allenatore\i di Riferimento ed è di tipo teorico - pratico. Il corso, che prevede la frequenza obbligatoria, si conclude con un esame svolto in sede nazionale (presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica di Piediluco) e prevede una quota di iscrizione così come riportato nella tabella riepilogativa. Il corso ha una durata massima di 12 mesi, è suddiviso in una prima fase nazionale della durata di 1 settimana – 42 ore, di una fase regionale della durata di 116 ore suddivise in 4 settimane, ed una fase finale, svolta a livello nazionale, per lo svolgimento dell'esame teorico pratico. E' facoltà del candidato, previo parere favorevole del Direttore Tecnico, di svolgere una parte del corso pratico (29 ore) durante un raduno delle squadre Nazionali. Il periodo sarà indicato dalla Direzione Tecnica.

Il corsista, anche se convocato dalla Direzione Tecnica come "aggregato" durante i raduni delle squadre nazionali, NON avrà diritto al pagamento o al rimborso delle spese di vitto ed alloggio.

È compito del Settore Formazione creare il corso sul sito [www.canottaggio.net](http://www.canottaggio.net) ed espletare tutte per tutte le attività correlate.

#### Compensi e contributi stabiliti per i corsi allenatori di 2° livello

- Compenso forfettario per gli allenatori Docenti che svolgono il corso e l'esame € 100/die
- Compenso forfettario per gli Allenatore\i di Riferimento per ciascun corsista € 70
- Compenso forfettario per il Giudice Arbitro per svolgimento lezione ed esame € 100
- Compenso forfettario per ciascun professionista intervenuto € 100/die
- Rimborso spese per tutti i professionisti intervenuti, secondo le tabelle federali in vigore.

Pertanto al termine di ciascun corso (esami compresi) tutti gli intervenuti, su incarico del Settore Formazione, faranno pervenire allo stesso gli appositi moduli con la richiesta del compenso, del rimborso chilometrico ed eventuali ricevute delle spese sostenute per vitto, viaggio e alloggio.

I moduli con le richieste di corresponsione delle diarie e delle spese sostenute sono vistati dal Responsabile **Settore Formazione** ed inviati all'Ufficio Amministrativo della FIC per il pagamento.

Le attività didattiche svolte nel comune di residenza del docente non prevedono alcun rimborso per le spese di vitto, viaggio e alloggio.

#### **Svolgimento degli esami del corso di 2° livello**

L'esame si svolge, per tutti i corsisti, in unica soluzione al termine del modulo finale. La composizione della Commissione d'esame è stabilita dal Regolamento dell'Albo Allenatori.

Il candidato dovrà dimostrare di avere acquisito le abilità pratiche e le conoscenze teoriche correlate al livello e risponderà ad una serie di questionari inerenti le materie del corso; questi saranno integrati da una prova orale. Prima dell'esame ciascun corsista presenterà un elaborato in formato Word minimo 6 massimo 10 pagine con 40 righe per pagina carattere calibrò dimensione 12 interlinea 1,5. In alternativa è consentita la presentazione di un elaborato in formato Power Point di almeno 20 **diapositive**.

Al termine dell'esame i componenti la Commissione d'esame completano e firmano il verbale con su riportata la votazione, espressa in /30<sup>esimi</sup>, per ciascun candidato.

Il candidato "non idoneo" può sostenere nuovamente gli esami, anche senza frequentazione del corso, comunque senza pagamento della quota, entro 12 mesi dalla data di esame in cui è risultato non idoneo/assente o in occasione dell'esame del primo corso utile.



### CORSO PER ALLENATORE DI 3° LIVELLO

Il corso per Allenatore di 3° livello è svolto presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica di Piediluco, ha una durata massima di 24 mesi, è suddiviso in 4 settimane nell'arco di ciascun anno. Le 4 settimane coincideranno con raduni di differenti Squadre Nazionali. Il corso è tenuto da Allenatori Docenti, Docenti della Scuola dello Sport e da specialisti di singole materie invitati opportunamente dal Settore Formazione. Il corso, che prevede la frequenza obbligatoria, è di tipo teorico – pratico e si conclude con un esame svolto presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica di Piediluco; è prevista una quota di iscrizione così come previsto dal Regolamento e riportato nella tabella riepilogativa.

Il corsista, anche se convocato dalla Direzione Tecnica come “aggregato” durante i raduni delle squadre nazionali, NON avrà diritto al pagamento o al rimborso delle spese di vitto ed alloggio.

È compito del Settore Formazione creare il corso sul sito [www.canottaggio.net](http://www.canottaggio.net) ed espletare tutte per tutte le attività correlate.

#### Compensi e contributi stabiliti per i corsi allenatori di 3° livello

- Compenso forfettario per i Docenti che svolgono il corso e l'esame € 100/die
- Compenso forfettario per il Giudice Arbitro per svolgimento lezione ed esame € 100
- Compenso forfettario per ciascun professionista intervenuto € 100/die
- Rimborso spese per tutti i professionisti intervenuti secondo le tabelle federali in vigore.

Pertanto al termine del corso (esami compresi) tutti gli intervenuti, su incarico del Settore Formazione, faranno pervenire allo stesso gli appositi moduli con la richiesta del compenso, del rimborso chilometrico ed eventuali ricevute delle spese sostenute per vitto, viaggio e alloggio.

I moduli con le richieste di corresponsione delle diarie e delle spese sostenute sono visti dal Responsabile **Settore Formazione** ed inviati all'Ufficio Amministrativo della FIC per il pagamento.

#### **Svolgimento degli esami del corso di 3° livello**

L'esame si svolgerà ,per tutti i corsisti in una unica soluzione, in una data stabilita dal Settore Formazione. La composizione della Commissione d'esame è stabilita dal Regolamento dell'Albo Allenatori.

Il candidato dovrà dimostrare di avere acquisito le abilità pratiche e le conoscenze teoriche correlate al livello e risponderà ad una serie di questionari inerenti le materie del corso; questi saranno integrati da una prova orale. Prima dell'esame ciascun corsista presenterà un elaborato in formato Word minimo 10 massimo 15 pagine con 40 righe per pagina carattere calibrà dimensione 12 interlinea 1,5. In alternativa è consentita la presentazione di un elaborato in formato Power Point di almeno 30 slides.

Al termine dell'esame i componenti la Commissione d'esame completano e firmano il verbale con su riportata la votazione, espressa in /30<sup>esimi</sup>, per ciascun candidato.

Il candidato “non idoneo” può sostenere nuovamente gli esami, anche senza frequentazione del corso, comunque senza pagamento della quota, entro 12 mesi dalla data di esame in cui è risultato non idoneo/assente o in occasione dell'esame del primo corso utile.

#### **ASPIRANTE ALLENATORE**

Presenza agli allenamenti sotto la supervisione di un allenatore di secondo livello per un periodo da lui definito durante una stagione agonistica.

**PROGRAMMA DEL CORSO ALLENATORE DI 1° LIVELLO**
**ALLENATORE DI 1° LIVELLO**

Numero ore di pratica:	116
Numero ore di teoria	32
<b>Numero ore totali:</b>	<b>148</b>

La parte teorica si effettua presso una sede idonea indicata dal Comitato Regionale e si sviluppa in due fine settimana, individuati dal Settore Formazione in accordo con il Comitato Regionale, nel corso dell'anno.

La parte pratica si effettua presso la Società dell'Allenatore di Riferimento e si sviluppa dal mese di novembre al mese di maggio secondo uno specifico programma All. "A".

**Materie per il corso di Allenatore di 1° livello**

1. Tecnica di voga	4 ore
2. L'allenamento del canottiere	4 ore
3. Assetto delle imbarcazioni	3 ore
4. Programma di allenamento	3 ore
5. Fisiologia	2 ore
6. L'attività giovanile* (Docente regionale indicato dalla SdS)	2 ore
7. Codice di gara (Giudice Arbitro su indicazione del Presidente del CDA)**	2 ore
8. Valutazione del canottiere	2 ore
9. Analisi tecnica	2 ore
10. Norme di sicurezza	2 ore
11. Primo soccorso* – cenni (Medico Sportivo)	2 ore
12. Pararowing* (Docente regionale indicato dal CIP)	2 ore
13. Coastal rowing	1 ore
14. <u>Tecnica delle videoriprese</u>	<u>1 ore</u>

**Totale ore di lezione con l'allenatore Docente** **32 ore**

- Le lezioni con l'allenatore di riferimento (116 ore) prevedono lo studio e l'approfondimento dei temi trattati durante i moduli teorici;
- Del monte ore complessivo, ne deve essere svolto almeno il 90%;
- L'esame si svolge entro il mese di giugno dell'anno in cui si svolge il corso;

\* Docenti individuati dal Comitato Regionale

\*\* In sede di esame sarà somministrato un questionario a risposta multipla con un tempo di compilazione stabilito in 15'. Il Questionario, insieme alla griglia di correzione, sarà consegnato dal Giudice del corso al Docente che provvederà a distribuirlo ai corsisti e alla successiva correzione in /30<sup>esimi</sup>

**Libro di testo**

*"I fondamenti del canottaggio italiano: dal Rudern al Dott. La Mura" - CNPOP*

*Codice di gara*

**PROGRAMMA SPECIFICO DELLA PARTE TEORICA 1° Livello**

<b>Tecnica di voga</b>	<b>4 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica di voga italiana: Teoria Biomeccanica</li> <li>Tecnica della voga: teoria - correzione delle anomalie del ciclo di voga</li> <li>Tecnica della voga: teoria - il ciclo di voga in situazioni particolari</li> </ul>	
<b>L'allenamento del canottiere</b>	<b>4 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodologia dell'allenamento in acqua: presupposti fisiologici</li> <li>Metodologia dell'allenamento a secco: corsa e pesi</li> <li>Metodologia dell'allenamento a secco: remoergometro</li> <li>Metodologia dell'allenamento a secco: ginnastica callistenica e circuito</li> </ul>	
<b>Assetto delle imbarcazioni</b>	<b>3 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Assetto delle imbarcazioni: teoria meccanica e biomeccanica</li> <li>Assetto delle imbarcazioni: pratica (coppia e punta)</li> </ul>	
<b>Il programma di allenamento</b>	<b>3 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Come si legge un programma di allenamento</li> <li>Come è strutturato un programma di allenamento</li> <li>Importanza delle <b>note</b> al programma di allenamento</li> </ul>	
<b>La fisiologia del canottiere</b>	<b>2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Principi di fisiologia del canottiere</li> <li>Elementi base dei metabolismi energetici</li> <li>Elementi base della contrazione e del reclutamento muscolare</li> </ul>	
<b>L'attività giovanile</b>	<b>2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Quali sono le differenze sostanziali tra l'atleta adulto e l'atleta giovane</li> <li>L'apprendimento motorio e metodi di controllo del movimento</li> <li>Le diverse presentazioni delle esercitazioni</li> </ul>	
<b>Codice di gara</b>	<b>2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'affiliazione</li> <li>Regolamenti sanitari</li> <li>Le categorie di partecipanti</li> <li>Regole durante le regate</li> </ul>	
<b>La valutazione del canottiere</b>	<b>2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elementi base di valutazione tecnica, biomeccanica e fisiologica</li> </ul>	
<b>Analisi tecnica</b>	<b>2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Analisi dei filmati didattici</li> </ul>	
<b>Norme di sicurezza</b>	<b>2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Linee guida</li> </ul>	
<b>Primo soccorso - Cenni</b>	<b>2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Come si interviene nei casi di trauma durante l'allenamento</li> <li>Come si interviene in caso di ribaltamento in acqua</li> </ul>	





## SETTORE FORMAZIONE

<b>Pararowing</b>	<b>2 ore</b>
Classificazione delle disabilità e conoscenza delle specifiche imbarcazioni Approccio alla disciplina del canottaggio	
<b>Coastal rowing</b>	<b>1 ora</b>
Aspetti fondamentali dell'attività di Coastal rowing	
<b>Tecnica delle videoriprese</b>	<b>1 ore</b>
L'importanza del filmato tecnico nell'apprendimento motorio Criteri fondamentali per eseguire le videoriprese	

**PROGRAMMA DEL CORSO ALLENATORE DI 2° LIVELLO**
**ALLENATORE DI 2° LIVELLO**

Numero ore di pratica:	116
Numero ore di teoria	42
<b>Numero ore totali</b>	<b>158</b>

La parte teorica si effettua presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica e si sviluppa in una settimana da individuare nel corso dell'anno.

La parte pratica si effettua presso la Società dell'Allenatore di Riferimento e si sviluppa dal mese di novembre al mese di maggio secondo uno specifico programma All. "A".

**Materie per il corso di *Allenatore di 2° livello***

1. Assetto delle imbarcazioni	4 ore
2. Fisiologia	4 ore
3. Metodologia dell'allenamento	4 ore
4. Programma di allenamento	4 ore
5. Psicologia dello Sport	4 ore
6. Tecnica di voga	4 ore
7. Alimentazione	2 ore
8. L'Attività giovanile	2 ore
9. Biomeccanica	2 ore
10. Codice di gara	2 ore
11. Fisiopatologia	2 ore
12. Pararowing	2 ore
13. Sociologia	2 ore
14. Tattica di gara	2 ore
15. Valutazione del canottiere	2 ore

**Totale ore di lezione con l'allenatore Docente** **42 ore**

- Le lezioni con l'allenatore di riferimento (116 ore) prevedono lo studio e l'approfondimento dei temi trattati durante i moduli teorici.
- Il corsista deve frequentare almeno il 90% del corso pratico ed il 90% del corso teorico.
- L'esame si svolge entro un mese dalla fine del corso



**Libro di testo**                    *“I fondamenti del canottaggio italiano: dal Rudern al Dott. La Mura” – CNPOP*

**Testi consigliati:**

<b>Schnabel, Harre e Borde</b>	Scienza dell'allenamento <i>Ed Arcadia 1998</i>
<b>V. N. Platonov</b>	<i>Allenamento sportivo, teoria e metodologia</i> <i>Ed. Calzetti - Mariucci 1996</i>
<b>J.H. Wilmore e D.L. Costill</b>	Fisiologia dell'esercizio e dello sport <i>Ed Calzetti Mariucci 2005</i>
<b>Jurgen Weineck</b>	L'allenamento ottimale <i>Ed. Calzetti Mariucci</i>
<b>T.O. Bompa</b>	La periodizzazione dell'allenamento sportivo (Sviluppo della Forza) <i>Ed. Calzetti Mariucci</i>
<b>Platzer</b>	<i>Atlante di anatomia</i>  <i>Codice di gara FIC e Rule book FISA</i>

**PROGRAMMA SPECIFICO DELLA PARTE TEORICA 2° Livello**

<b>Assetto imbarcazioni</b>	<b>2+2 ore</b>
Aspetti teorici	
Tipi di imbarcazioni ed attrezzature	
Analisi dell'assetto imbarcazioni in atleti di livello mondiale	
L'impalatura	
Procedure dell'assetto imbarcazioni	
<b>Fisiologia</b>	<b>2+2 ore</b>
Elementi di biofisica	
I metabolismi energetici: anaerobico (alattacido/lattacido) e aerobico	
La Forza muscolare: relazione forza e potenza con la velocità	
Il reclutamento muscolare: fibre forti e fibre deboli	
Elementi di base dell'apparato cardiaco e respiratorio	
Elementi di base del trasporto e scambio dei gas	
La fisiologia applicata al modello prestativo italiano	
<b>Metodologia dell'allenamento</b>	<b>2+2 ore</b>
Presupposti teorici	
Allenamento di forza	
Allenamento di resistenza	
Modelli di allenamento	
Sistemi di monitoraggio dell'allenamento	
Principi basilari della periodizzazione	
Principi basilari dei cicli di carico	
<b>Programma di allenamento</b>	<b>2+2 ore</b>
La struttura dell'allenamento annuale	
Le basi della pianificazione a più cicli	
<b>Psicologia dello Sport</b>	<b>3+1 ore</b>
La preparazione mentale nello sport	
Caratteristiche psicologiche negli sport di resistenza individuali e di gruppo	
L'allenatore dell'atleta di alto livello	
<b>Tecnica di voga</b>	<b>2+2 ore</b>
Premesse tecniche	
Forze positive - forze negative durante il ciclo di voga	
Relazione fra vogatore - barca - remo	
Stile e tecnica	
Esercizi di tecnica	
Correzione delle anomalie nel ciclo di voga	
Altre tecniche di voga	



## SETTORE FORMAZIONE

<b>Alimentazione</b>	<b>2 ore</b>
Fondamenti: nutrienti e fabbisogni alimentari Assunzione e metabolismo dei carboidrati Idratazione Viaggio e competizione Valutazione del peso corporeo Integratori e sostanze ergogene Esempi di compilazione di una dieta per un atleta Composizione corporea	
<b>Attività giovanile</b>	<b>2+1 ore</b>
Particolarità degli adolescenti dovute allo sviluppo Le tappe dell'apprendimento delle capacità motorie e condizionali L'apprendimento motorio a blocchi e random	
<b>Biomeccanica</b>	<b>2 ore</b>
Teoria biomeccanica: generale e specifica La curva della forza/tempo e la selezione degli equipaggi	
<b>Codice di gara (con particolare riferimento alle norme internazionali)</b>	<b>2 ore</b>
Norme federali Le leggi della FISA ed il codice delle regate La funzione dei giudici La sicurezza IL ruolo del Team Manager	
<b>Fisiopatologia</b>	<b>2 ore</b>
Sintomi Patologie da allenamento e da competizione Prevenzione delle patologie	
<b>Pararowing</b>	<b>2 ore</b>
Classificazione Metodologia dell'allenamento Norme di sicurezza	
<b>Tattica di gara</b>	<b>2 ore</b>
La distribuzione ideale dell'energia sui 2.000 metri Aspetti fisiologici: il nostro equipaggio - gli avversari Aspetti psicologici: il nostro equipaggio - gli avversari Strategia e tattica	
<b>Valutazione del canottiere</b>	<b>2 ore</b>
Protocolli dei test I test regionali	
<b>Peculiarità del canottaggio femminile</b>	<b>1 ora</b>

**PROGRAMMA DELLA PARTE TEORICA**
**2° LIVELLO - 42 ORE**

<b>MATERIA TRATTATA</b>	<b>A CURA DI</b>	<b>ORE</b>
<b>1. Assetto imbarcazioni</b>	F.I.C.	4
<b>2. Fisiologia</b>	S.D.S. - Parte generale F.I.C. - Parte specifica	2+2
<b>3. Metodologia dell'allenamento</b>	S.D.S. - Parte generale F.I.C. - Parte specifica	2+2
<b>4. Programma di allenamento</b>	F.I.C.	4
<b>5. Psicologia dello sport</b>	S.D.S. \ F.I.C.	3+1
<b>6. Tattica di gara</b>	F.I.C.	2
<b>7. Biomeccanica</b>	S.D.S. \ F.I.C.	1+1
<b>8. Fisiopatologia</b>	S.D.S.	2
<b>9. Codice di gara (con particolare riferimento alle norme internazionali)</b>	F.I.C.	2
<b>10. Alimentazione</b>	S.D.S.	2
<b>11. Tecnica di voga</b>	F.I.C.	4
<b>12. Valutazione del canottiere</b>	F.I.C.	2
<b>13. Attività Giovanile</b>	S.D.S. \ F.I.C.	2+1
<b>14. Pararowing</b>	F.I.C.	2
<b>15. Peculiarità del canottaggio femminile</b>		1
<b>TOTALE ORE</b>		<b>42</b>

**PROGRAMMA DEL CORSO ALLENATORE DI 3° LIVELLO**
**ALLENATORE DI 3° LIVELLO**

	Primo anno	Secondo anno
Numero ore di pratica:	118	118
Numero ore di teoria	42	42
<b>Numero ore totali</b>	<b>160</b>	<b>+ 160 = 320</b>

La parte teorica si effettua presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica e si sviluppa in due settimane (una all'anno) da individuare nel corso dei due anni di riferimento.

La parte pratica si effettua presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica di Piediluco.

**Materie per il corso di *Allenatore di 3° livello***

1- Metodologia dell'allenamento	6+6 ore
2- Tecnica di voga	6+6 ore
3- Fisiologia	6+6 ore
4- Alimentazione	4+2 ore
5- Assetto delle imbarcazioni	2+2 ore
6- Biomeccanica	2+2 ore
7- Codice di gara (con particolare riferimento alle norme internazionali)	2+2 ore
8- Programma di allenamento	4 ore
9- Psicologia dello Sport	4 ore
10- Attività giovanile	2 ore
11- Altre tecniche di voga	2 ore
12- Fisiopatologia	2 ore
13- Fondamenti della lingua inglese	2 ore
14- Canottaggio al femminile	2 ore
15- Metodologia dell'apprendimento	2 ore
16- Mobilità articolare e metodica del suo miglioramento	2 ore
17- Pararowing	2 ore
18- Sociologia	2 ore
19- Valutazione del canottiere	2 ore
20- <u>Tattica di gara</u>	<u>2 ore</u>

**Totale ore di lezione con l'allenatore Docente** **84 ore**

- L'esame si svolge entro un mese dalla fine del corso
- Il corsista deve frequentare almeno il 90% del corso pratico ed il 90% del corso teorico.



**Libro di testo**                    *“I fondamenti del canottaggio italiano: dal Rudern al Dott. La Mura” – CNPOP*

**Testi consigliati:**

<b>Schnabel, Harre e Borde</b>	Scienza dell'allenamento <i>Ed Arcadia 1998</i>
<b>V. N. Platonov</b>	<i>Allenamento sportivo, teoria e metodologia</i> <i>Ed. Calzetti - Mariucci 1996</i>
<b>V. N. Platonov</b>	<i>L'Organizzazione dell'Allenamento e dell'Attività di Gara</i> <i>Ed. Calzetti - Mariucci 2004</i>
<b>J.H. Wilmore e D.L. Costill</b>	Fisiologia dell'esercizio e dello sport <i>Ed Calzetti Mariucci 2005</i>
<b>Jurgen Weineck</b>	L'allenamento ottimale <i>Ed. Calzetti Mariucci</i>
<b>T.O. Bompa</b>	La periodizzazione dell'allenamento sportivo (Sviluppo della Forza) <i>Ed. Calzetti Mariucci</i>
<b>Platzer</b>	<i>Atlante di anatomia</i>  <i>Codice di gara della FIC e Rule book FISA</i>



**PROGRAMMA SPECIFICO DELLA PARTE TEORICA 3° Livello**

<b>Metodologia dell'allenamento</b>	<b>6+6 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Allenamento ed allenabilità</li> <li>Principi dell'allenamento sportivo</li> <li>Pianificazione, organizzazione ed analisi del processo di allenamento</li> <li>Il processo dell'allenamento a lungo termine</li> <li>L'importanza delle gare e della loro pianificazione</li> <li>Le basi fisiologiche e biologiche del miglioramento della capacità di prestazione ottenuto attraverso l'allenamento</li> </ul>	
<b>Tecnica di voga</b>	<b>6+6 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tecnica e prestazione</li> <li>Struttura del movimento della voga</li> <li>La tecnica di voga nell'atleta evoluto</li> <li>I fattori che influiscono sul processo di apprendimento</li> </ul>	
<b>Fisiologia</b>	<b>6+6 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Le fonti energetiche</li> <li>I meccanismi energetici</li> <li>Potenza e capacità</li> <li>Il VO<sub>2</sub> max</li> <li>L'allenamento in quota</li> </ul>	
<b>Alimentazione</b>	<b>4 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>L'alimentazione dell'atleta</li> <li>Uso e abuso di integratori</li> <li>Il bilancio dei fluidi</li> <li>Il bilancio del metabolismo dei minerali</li> <li>La dieta del Peso leggero</li> </ul>	
<b>Assetto imbarcazioni</b>	<b>2+2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aspetti teorici</li> <li>Appruamenti e appoppamenti</li> <li>Regolazione scalmi</li> <li>Posizione della pala in acqua</li> <li>Posizione di puntapiedi (approfondimenti)</li> <li>Assetto imbarcazione nel pararowing</li> </ul>	
<b>Biomeccanica</b>	<b>2+2 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teoria biomeccanica: con particolare riferimento al canottaggio</li> </ul>	
<b>Programma di allenamento</b>	<b>4 ore</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Come strutturare un programma</li> <li>La periodizzazione dell'allenamento in un macrociclo</li> </ul>	



## SETTORE FORMAZIONE

<b>Psicologia dello Sport</b>	<b>4 ore</b>
Strutturazione e gestione del gruppo I processi del gruppo La Leadership	
<b>Attività giovanile</b>	<b>2 ore</b>
La scelta dei talenti Il carico nei giovani canottieri	
<b>Altre tecniche di voga</b>	<b>2 ore</b>
Differenze e similitudini	
<b>Codice di gara (con particolare riferimento alle norme internazionali)</b>	<b>2 ore</b>
Norme federali Le leggi della FISA La funzione dei giudici La sicurezza Il ruolo del Team Manager	
<b>Fisiopatologia</b>	<b>2 ore</b>
L'immunodepressione nell'atleta di vertice Anoressia e bulimia Patologie da sovraccarico funzionale	
<b>Fondamenti della lingua inglese</b>	<b>2 ore</b>
L'inglese tecnico riferito al canottaggio	
<b>Canottaggio al femminile</b>	<b>2 ore</b>
La donna atleta Peculiari differenze organiche e psichiche	
<b>Metodologia dell'apprendimento</b>	<b>2 ore</b>
Processi per migliorare l'apprendimento della tecnica	
<b>Mobilità articolare</b>	<b>2 ore</b>
L'importanza della mobilità articolare Metodica del miglioramento	
<b>Pararowing</b>	<b>2 ore</b>
Metodologia di allenamento specifica per le diverse categorie	
<b>Organizzazione e funzionamento di una Società di canottaggio</b>	<b>2 ore</b>
<b>Valutazione del canottiere</b>	<b>2 ore</b>
L'importanza del protocollo I test di laboratorio	
<b>Tattica di gara</b>	<b>2 ore</b>
Tipi di tattica sportiva L'insegnamento della tattica nel processo di allenamento a lungo termine	

**PROGRAMMA DELLA PARTE TEORICA**
**3° LIVELLO - 1° ANNO - 42 ORE**

<b>MATERIA TRATTATA</b>		<b>A CURA DI</b>	<b>ORE</b>
<b>12. Alimentazione</b>	1 Parte	S.D.S.	2
<b>13. Altre tecniche di voga</b>		F.I.C.	2
<b>14. Assetto delle imbarcazioni</b>	1 Parte	F.I.C.	2
<b>15. Biomeccanica</b>	1 Parte	S.D.S.	2
<b>16. Fisiologia</b>	1 Parte	S.D.S. / F.I.C.	4+2
<b>17. Fondamenti della lingua inglese</b>		F.I.C.	2
<b>18. Metodologia dell'allenamento</b>	1 Parte	S.D.S. - Parte generale F.I.C. - Parte specifica	2 4
<b>19. Metodologia dell'apprendimento</b>		S.D.S.	2
<b>20. Codice di gara</b>		F.I.C.	4
<b>21. Psicologia dello sport</b>	1 Parte	S.D.S.	4
<b>22. Tecnica di voga</b>	1 Parte	F.I.C.	6
<b>12. Valutazione del canottiere</b>		F.I.C.	2
<b>TOTALE ORE</b>			<b>42</b>

**PROGRAMMA DELLA PARTE TEORICA**
**3° LIVELLO - 2° ANNO - 42 ORE**

<b>MATERIA TRATTATA</b>		<b>A CURA DI</b>	<b>ORE</b>
<b>1. Alimentazione</b>	2 Parte	F.I.C.	2
<b>2. Assetto delle imbarcazioni</b>	2 Parte	F.I.C.	2
<b>3. Biomeccanica</b>	2 Parte	F.I.C.	2
<b>4. Fisiologia</b>	2 Parte	S.D.S. / F.I.C.	4+2
<b>5. Metodologia dell'allenamento</b>	2 Parte	S.D.S. / F.I.C.	4+2
<b>6. Tecnica di voga</b>	2 Parte	F.I.C.	6
<b>7. Programma di allenamento</b>		F.I.C.	4
<b>8. Attività Giovanile</b>		S.D.S.	2
<b>9. Fisiopatologia</b>		S.D.S.	2
<b>10. Tattica di Gara</b>		F.I.C.	2
<b>11. Organizzazione e funzionamento di una Società di canottaggio</b>		F.I.C.	2
<b>12. Tattica di gara</b>		F.I.C.	2
<b>13. Pararowing</b>		F.I.C.	2
<b>14. Mobilità articolare</b>		F.I.C.	2
<b>TOTALE ORE</b>			<b>42</b>



### ALLEGATO "A"

#### PROGRAMMA PRATICO

#### CORSO PER ALLENATORE DI 1° e 2° LIVELLO

Totale ore di pratica 116 così suddivise: 29 ore a settimana, per 4 settimane

#### LE MATERIE

Saranno sviluppate le stesse materie trattate nella fase teorica.

#### IL CORSO PRATICO

Ogni Allenatore di Riferimento seguirà, insieme ai partecipanti al corso, un equipaggio della Società d'appartenenza del tecnico. Tutti gli allenamenti dell'equipaggio seguito saranno analizzati e sottoposti ad attento esame. Agli aspiranti tecnici dovrà essere spiegato l'importanza della registrazione degli allenamenti e delle caratteristiche tecniche degli stessi.

Si provvederà quindi alla registrazione dei tempi realizzati in allenamento della barca affidata al corsista, all'annotazione del tipo di lavoro effettuato e dell'impostazione delle imbarcazioni. Per almeno due barche (una di punta ed una di coppia) si dovrà provvedere alla compilazione delle schede tecniche per l'impostazione dei posti voga, facendo riferimento prima alle misure antropometriche di ciascun atleta e, successivamente, alle misure definitive relative a ciascun equipaggio.

Nel caso in cui siano assegnati più allenatori a un tecnico di riferimento, laddove possibile e opportuno, a ciascuno degli allenatori potrà essere affidato un equipaggio.

#### LE COMPETENZE DEL ALLENATORE DI RIFERIMENTO

Il compito fondamentale dell'Allenatore di Riferimento consiste nel trasmettere e insegnare le norme di sicurezza, in acqua e a terra, e la postura corretta in barca per prevenire le patologie del rachide.

Una volta assegnato l'equipaggio ai corsisti, il tecnico di riferimento dovrà accertarsi che gli stessi siano in grado d'impostare un'imbarcazione, lo stesso dovrà inoltre illustrare le caratteristiche dell'allenamento - prima del suo effettivo svolgimento - e seguire sempre il corsista, ove possibile, durante le riunioni pre-allenamento e post-allenamento con l'equipaggio.

Nella fase iniziale del corso l'Allenatore di Riferimento si troverà a interagire con i candidati con maggiore coinvolgimento, tuttavia, lo stesso tecnico dovrà, gradualmente, raggiungere una condizione di maggiore distacco al fine di recepire al meglio le osservazioni e i giudizi espressi dagli allievi ed essere in grado di approcciarsi al candidato con l'obiettività necessaria.

Il tecnico di riferimento che dovesse riscontrare degli errori nell'operato del corsista, è tenuto a interrogare lo stesso per ottenere chiarimenti circa il lavoro del corsista. Una volta risolto questo passaggio, l'Allenatore di Riferimento conviene, assieme al candidato, i correttivi per l'ottimizzazione della strategia di lavoro, al fine di migliorare la qualità dell'allenamento dei vogatori affidati al team.

Nel caso in cui vi siano lacune nella preparazione o nella visione tecnica del candidato, l'Allenatore di Riferimento è tenuto a organizzare brevi riunioni, nel corso delle quali, con il supporto dei contenuti video, possano essere chiariti tutti gli aspetti del caso.

L'allievo dovrà essere condotto progressivamente all'acquisizione della capacità necessarie ad impostare imbarcazioni di coppia e di punta e dovrà essere in grado di risolvere, con piccoli accorgimenti, eventuali problematiche rilevati durante la fase d'impostazione.



## **SETTORE FORMAZIONE**

Alla fine del corso il candidato deve essere in grado d'interpretare correttamente il programma di allenamento nazionale ed essere capace di far eseguire lo stesso ai vogatori ad esso affidati. È necessario che egli conosca le strategie di gestione del vogatore al fine di agevolare il coinvolgimento attivo dello stesso nel processo dell'allenamento. Allo scadere del corso l'Allenatore di Riferimento è tenuto a produrre una breve relazione valutativa sul neo-allenatore. Le stesse saranno utilizzate in sede d'esame come base di riferimento e dovranno essere trasmesse al Centro Nazionale di Preparazione Olimpica.