

NORME ORGANIZZATIVE CORSI ALLENATORI FIC



SETTORE FORMAZIONE

Approvato dal Consiglio Federale con delibera n 42 del 11 marzo 2023

SETTORE FORMAZIONE

NORME ORGANIZZATIVE DEI CORSI ALLENATORI

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 novembre a giugno	7	11	Allenatore di Riferimento	7	////	€ 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 in data proposta dall'Allenatore Docente responsabile del corso, entro la fine dell'anno di svolgimento della parte pratica. 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 la fine dell'anno di svolgimento della parte pratica. 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 la fine dell'anno di svolgimento della parte pratica. 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.



I DOCENTI

Gli Allenatori di Riferimento e gli Allenatori Docenti – 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.

Per ciascuna tipologia di corso, il Docente è nominato dal Settore Formazione della FIC, mentre invece, esclusivamente per il corso di 1° Livello, l'Allenatore di Riferimento (parte pratica) viene proposto, al Settore Formazione, dall'Allenatore Docente Responsabile del corso. 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 quale dovrà provvedere all'iscrizione del candidato compilando uno specifico *form* sul sito 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 l'allenatore Societario abiliterà l'Aspirante ad iscriversi al corso di 1° Livello.

CORSO PER ALLENATORE DI 1° LIVELLO

Il corso per Allenatore di 1° livello, tenuto dall'Allenatore Docente Responsabile del corso in collaborazione con l'Allenatore/i di Riferimento, è di tipo teorico - pratico. Il corso, che prevede la frequenza obbligatoria di almeno il 90% sia della parte teorica che della parte pratica, si conclude con un esame e prevede una quota di iscrizione così come riportato nella tabella di sintesi.

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

- | | |
|---|-----------|
| - Compenso forfettario per il Docente Responsabile del corso per svolgimento del corso e dell'esame | € 125/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



SETTORE FORMAZIONE

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

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 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^{esimi}, 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.

Compiti di Comitati \ Delegazioni Regionali per i corsi di 1° livello

E' compito del Settore Formazione creare il corso e le iscrizioni vengono svolte sul sito 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 va consegnato il Casellario Giudiziale in originale (in busta chiusa) mentre tutti i documenti previsti nel *Regolamento Albo Allenatori* di canottaggio devono essere caricati sulla piattaforma canottaggio.net.

Al Comitato Regionale 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.

L'iscrizione al corso non sarà validata 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 di almeno il 90% sia della parte teorica che della parte pratica, si conclude con un esame svolto in sede nazionale (presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica e Paralimpica di Piediluco) e prevede una quota di iscrizione così come



SETTORE FORMAZIONE

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 durante un raduno delle squadre Nazionali. Il periodo sarà indicato dalla Direzione Tecnica.

È compito del Settore Formazione creare il corso sul sito www.canottaggio.net ed espletare 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.

Al termine degli esami tutti gli intervenuti, su incarico del Settore Formazione, entro la fine dell'anno, faranno pervenire allo stesso gli appositi moduli con la richiesta del compenso e del rimborso chilometrico ed con 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, nelle date individuate 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 6 massimo 10 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 20 diapositive.

Il Presidente della Commissione d'esame al termine di ciascuna prova comunica al candidato l'esito della valutazione (Idoneo, non idoneo) e completa e firma con gli altri componenti della commissione il verbale con su riportata la votazione, espressa in /30^{esimi}, per ciascun candidato. Il voto della prova d'esame verrà comunicato al candidato in un secondo momento.

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 e Paralimpica, 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 di almeno il 90% sia della parte teorica che della parte pratica, si conclude con un esame svolto presso il Centro Nazionale di Preparazione Olimpica e Paralimpica di Piediluco; è prevista una quota di iscrizione così come è riportato nella tabella riepilogativa.

È compito del Settore Formazione creare il corso sul sito www.canottaggio.net ed espletare 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 entro la fine dell'anno, 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 svolge, nelle date individuate 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 Calibri dimensione 12 interlinea 1,5. In alternativa è consentita la presentazione di un elaborato in formato Power Point di almeno 30 diapositive.

Il Presidente della Commissione d'esame al termine di ciascuna prova comunica al candidato l'esito della valutazione (Idoneo, non idoneo) e completa e firma con gli altri componenti della commissione il verbale con su riportata la votazione, espressa in /30^{esimi}, per ciascun candidato. Il voto della prova d'esame verrà comunicato al candidato in un secondo momento.

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.



SETTORE FORMAZIONE

PROGRAMMA 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
Numero ore totali:	148

Le date dei due fine settimana nelle quali si svolgeranno le ore della parte teorica saranno preventivamente indicate nel Bando mentre sarà cura del Comitato Regionale individuare una sede idonea. È facoltà dell'Allenatore Responsabile del corso, qualora se ne presenti la necessità, proporre anche dopo la pubblicazione del Bando date alternative che verranno valutate dal settore Formazione.-

La parte pratica si effettua presso la Società dell'Allenatore di Riferimento e si sviluppa dal mese di novembre al mese di giugno secondo ~~una~~ lo 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		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		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 Responsabile del corso		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, deve essere svolto almeno il 90% sia della parte teorica che della parte pratica;
- L'esame si svolge in data proposta dall'Allenatore Docente responsabile del corso, entro la fine dell'anno di svolgimento della parte pratica.

Nota Importante: Ogni materia del corso, ad eccezione del Coastal Rowing, conterrà appositi riferimenti utili a coadiuvare l'allenatore responsabile della società a condurre attività con atleti Pararowing.



SETTORE FORMAZIONE

* Ove possibile Docente individuato dal Comitato Regionale presso la Scuola dello Sport Regionale.

Libro di testo "I fondamenti del canottaggio italiano: dal Rudern al Dott. La Mura" - CNPOP
Codice di gara

Il Settore Formazione provvederà a fornire, al Docente Responsabile del corso, materiale utile allo svolgimento delle lezioni, tra cui dispense in formato digitale sull'Attività giovanile (inclusi under 10), Pararowing e Coastal rowing.



PROGRAMMA SPECIFICO DELLA PARTE TEORICA 1° Livello	
Tecnica di voga	4 ore
Tecnica di voga italiana: Teoria Biomeccanica	
Tecnica della voga: teoria - correzione delle anomalie del ciclo di voga	
Tecnica della voga: teoria - il ciclo di voga in situazioni particolari	
L'allenamento del canottiere	4 ore
Metodologia dell'allenamento in acqua: presupposti fisiologici	
Metodologia dell'allenamento a secco: corsa e pesi	
Metodologia dell'allenamento a secco: remoergometro	
Metodologia dell'allenamento a secco: ginnastica callistenica e circuito	
Assetto delle imbarcazioni	3 ore
Assetto delle imbarcazioni: teoria meccanica e biomeccanica	
Assetto delle imbarcazioni: pratica (coppia e punta)	
Il programma di allenamento	3 ore
Come si legge un programma di allenamento	
Come è strutturato un programma di allenamento	
Importanza delle note al programma di allenamento	
La fisiologia del canottiere	2 ore
Principi di fisiologia del canottiere	
Elementi base dei metabolismi energetici	
Elementi base della contrazione e del reclutamento muscolare	
L'attività giovanile	2 ore
Quali sono le differenze sostanziali tra l'atleta adulto e l'atleta giovane	
L'apprendimento motorio e metodi di controllo del movimento	
Le diverse presentazioni delle esercitazioni	
Codice di gara	2 ore
L'affiliazione	
Regolamenti sanitari	
Le categorie di partecipanti	
Regole durante le regate	
La valutazione del canottiere	2 ore
Elementi base di valutazione tecnica, biomeccanica e fisiologica	
Analisi tecnica	2 ore
Analisi dei filmati didattici	
Norme di sicurezza	2 ore
Linee guida	
Primo soccorso - Cenni	2 ore
Come si interviene nei casi di trauma durante l'allenamento	
Come si interviene in caso di ribaltamento in acqua	
Pararowing	2 ore
Classificazione delle disabilità e conoscenza delle specifiche imbarcazioni	
Approccio alla disciplina del canottaggio	



SETTORE FORMAZIONE

Coastal rowing

1 ora

Aspetti fondamentali dell'attività di Coastal rowing

Tecnica delle videoriprese

1 ore

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
<u>Numero ore di teoria</u>	<u>42</u>
Numero ore totali	158

La parte teorica si effettua presso il Centro Nazionale 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. <u>Valutazione del canottiere</u>	<u>2 ore</u>
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;
- Del monte ore complessivo, deve essere svolto almeno il 90% sia della parte teorica che della parte pratica;
- L'esame si svolge in stabilita dal Settore Formazione, entro la fine dell'anno di svolgimento della parte pratica.

Nota Importante: Ogni materia del corso, ad eccezione del Coastal Rowing, conterrà appositi riferimenti utili a condurre l'attività Pararowing presso la propria Società.



SETTORE FORMAZIONE

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

Testi consigliati

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

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

Assetto imbarcazioni	2+2 ore
Aspetti teorici	
Tipi di imbarcazioni ed attrezzature	
Analisi dell'assetto imbarcazioni in atleti di livello mondiale	
L'impalatura	
Procedure dell'assetto imbarcazioni	
Fisiologia	2+2 ore
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	
Metodologia dell'allenamento	2+2 ore
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	
Programma di allenamento	2+2 ore
La struttura dell'allenamento annuale	
Le basi della pianificazione a più cicli	
Psicologia dello Sport	3+1 ore
La preparazione mentale nello sport	
Caratteristiche psicologiche negli sport di resistenza individuali e di gruppo	
L'allenatore dell'atleta di alto livello	
Tecnica di voga	2+2 ore
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

Alimentazione	2 ore
Fondamenti: nutrienti e fabbisogni alimentari	
Assunzione e metabolismo dei carboidrati	
Idratazione	
Viaggio e competizione	
Valutazione del peso corporeo	
Integratori e sostanze ergogeniche	
Esempi di compilazione di una dieta per un atleta	
Composizione corporea	
Attività giovanile	2+1 ore
Particolarità degli adolescenti dovute allo sviluppo	
Le tappe dell'apprendimento delle capacità motorie e condizionali	
L'apprendimento motorio a blocchi e random	
Biomeccanica	2 ore
Teoria biomeccanica: generale e specifica	
La curva della forza/tempo e la selezione degli equipaggi	
Codice di gara (con particolare riferimento alle norme internazionali)	2 ore
Norme federali	
Le norme di World Rowing	
La funzione dei giudici	
La sicurezza	
IL ruolo del Team Manager	
Fisiopatologia	2 ore
Sintomi	
Patologie da allenamento e da competizione	
Prevenzione delle patologie	
Pararowing	2 ore
Classificazione	
Metodologia dell'allenamento	
Norme di sicurezza	
Tattica di gara	2 ore
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	
Valutazione del canottiere	2 ore
Protocolli dei test	
I test regionali	
Peculiarità del canottaggio femminile	1 ora



PROGRAMMA DELLA PARTE TEORICA

2° LIVELLO - 42 ORE

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



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
Numero ore totali	160	+ 160 = 320

La parte teorica si effettua presso il Centro Nazionale 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 Piediluco o nelle sedi di svolgimento di Raduni Nazionali.

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- Tattica di gara	2 ore

Totale ore di lezione con l'allenatore Docente

84 ore

- Le lezioni pratiche prevedono lo studio e l'approfondimento dei temi trattati durante i moduli teorici;
- Del monte ore complessivo, deve essere svolto almeno il 90% sia della parte teorica che della parte pratica;
- L'esame si svolge in stabilita dal Settore Formazione.



SETTORE FORMAZIONE

Nota Importante: Ogni materia del corso, ad eccezione del Coastal Rowing, conterrà appositi riferimenti utili a condurre l'attività Pararowing presso la propria Società.

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

Testi consigliati

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

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

Metodologia dell'allenamento	6+6 ore
Allenamento ed allenabilità	
Principi dell'allenamento sportivo	
Pianificazione, organizzazione ed analisi del processo di allenamento	
Il processo dell'allenamento a lungo termine	
L'importanza delle gare e della loro pianificazione	
Le basi fisiologiche e biologiche del miglioramento della capacità di prestazione ottenuto attraverso l'allenamento	
Tecnica di voga	6+6 ore
Tecnica e prestazione	
Struttura del movimento della voga	
La tecnica di voga nell'atleta evoluto	
I fattori che influiscono sul processo di apprendimento	
Fisiologia	6+6 ore
Le fonti energetiche	
I meccanismi energetici	
Potenza e capacità	
Il VO ₂ max	
L'allenamento in quota	
Alimentazione	4 ore
L'alimentazione dell'atleta	
Uso e abuso di integratori	
Il bilancio dei fluidi	
Il bilancio del metabolismo dei minerali	
La dieta del Peso leggero	
Assetto imbarcazioni	2+2 ore
Aspetti teorici	
Appruamenti e appoppamenti	
Regolazione scalmi	
Posizione della pala in acqua	
Posizione di puntapiedi (approfondimenti)	
Assetto imbarcazione nel Pararowing	
Biomeccanica	2+2 ore
Teoria biomeccanica: con particolare riferimento al canottaggio	
Programma di allenamento	4 ore
Come strutturare un programma	
La periodizzazione dell'allenamento in un macrociclo	
Psicologia dello Sport	4 ore
Strutturazione e gestione del gruppo	
I processi del gruppo	
La Leadership	



SETTORE FORMAZIONE

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



SETTORE FORMAZIONE

PROGRAMMA DELLA PARTE TEORICA

3° LIVELLO - 1° ANNO - 42 ORE

MATERIA TRATTATA		A CURA DI	ORE
1. Alimentazione	1 Parte	S.D.S.	2
2. Altre tecniche di voga		F.I.C.	2
3. Assetto delle imbarcazioni	1 Parte	F.I.C.	2
4. Biomeccanica	1 Parte	S.D.S.	2
5. Fisiologia	1 Parte	S.D.S. / F.I.C.	4+2
6. Fondamenti della lingua inglese		F.I.C.	2
7. Metodologia dell'allenamento	1 Parte	S.D.S. - Parte generale F.I.C. - Parte specifica	2 4
8. Metodologia dell'apprendimento		S.D.S.	2
9. Codice di gara		F.I.C.	4
10. Psicologia dello sport	1 Parte	S.D.S.	4
11. Tecnica di voga	1 Parte	F.I.C.	6
12. Valutazione del canottiere		F.I.C.	2
TOTALE ORE			42



SETTORE FORMAZIONE

PROGRAMMA DELLA PARTE TEORICA

3° LIVELLO - 2° ANNO - 42 ORE

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



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



SETTORE FORMAZIONE

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.

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.