



REGOLAMENTO DEI CORSI DI FORMAZIONE ALLENATORI F.I.C.S.F.

Modifiche deliberate dal Consiglio Federale 20 Luglio 2019 (delibera n° 21/19)

<u>INDICE</u>	
Art. 1	PREMESSA
Art.2	ALBO ALLENATORI
Art.3	ALLENATORE 1° LIVELLO
Art.4	ALLENATORE 2° LIVELLO
Art.5	ALLENATORE 3° LIVELLO
Art.6	CREDITI FORMATIVI
Art.7	CALENDARIZZAZIONE CORSI E REGOLAMENTAZIONE RAPPORTI CON ALTRI TITOLI DI STUDIO E O ABILITATIVI
Art.8	ENTRATA IN VIGORE E NORME TRANSITORIE

CORSI PER ALLENATORI FICSF

Art.1 Premessa

La FICSF organizza corsi di formazione per tutti coloro che desiderano approfondire tematiche inerenti alle discipline federali, canottaggio sedile fisso e voga in piedi, e insegnare nell'ambito delle società affiliate.

La frequenza a tali corsi e l'esito positivo della valutazione finale consentono il rilascio del diploma e l'utilizzo del titolo di allenatore FICSF, che è comprensivo di entrambe le discipline. Al fine di consentire una graduale e progressiva acquisizione delle competenze necessarie sono stati predisposti 3 livelli, di cui in seguito sono riportate le caratteristiche essenziali.

La Commissione Tecnica Organizzativa CTO, avvalendosi del Consigliere Federale in quota Tecnici e dei Selezionatori delle rappresentative federali, propone e organizza i corsi di formazione e i corsi di aggiornamento a livello Nazionale in collaborazione con la Segreteria federale.

Art.2 Albo Allenatori

La FICSF istituisce l'Albo Allenatori al quale possono aderire tutti gli allenatori che hanno conseguito il diploma ai Corsi Federali e sono in possesso dei crediti necessari al mantenimento del titolo conseguito di cui al seguente art.6.

L'allenatore per essere iscritto all'Albo dovrà essere in regola con il pagamento della quota annuale, chi non si è iscritto per più di un anno (a causa del mancato pagamento della quota annuale pur essendo in regola con i titoli abilitativi), potrà iscriversi versando il doppio di quanto dovuto per ogni anno di mancato rinnovo.

L'iscrizione annuale all'Albo allenatori può essere fatta online o tramite richiesta alla segreteria federale. L'iscrizione all'Albo è in capo a ciascun allenatore. Le società potranno tesserare solo allenatori regolarmente iscritti all'Albo previa conferma per accettazione da parte dell'interessato. La Segreteria Federale ha il compito di conservare e aggiornare l'Albo, in base al pagamento delle quote e al possesso dei titoli.

Art.3 Allenatore Primo livello

Il corso consente l'acquisizione, con particolare attenzione all'età evolutiva, delle nozioni fondamentali di anatomia e fisiologia, le principali nozioni relative alla tecnica di voga, e un particolare approfondimento relativo alla conoscenza dei regolamenti federali.

Il corso è formulato in due moduli:

- “MODULO A” relativo alla parte medico-scientifica (collaborazione SdS CONI)
- “MODULO B” relativo alla parte teorico/pratica FICSF

Materie per il corso di Allenatore di 1° livello:

- Fondamenti di anatomia e fisiologia	2 ore
- Fondamenti di psicologia	2 ore
- Primo soccorso	1 ora
- Alimentazione	1 ora
- Abilità motorie nell'età evolutiva	2 ore
- Tecniche di voga e attività giovanile (teorico-pratica)	4 ore
- Regolamento imbarcazione, sicurezza in mare con nozioni codice navigazione	2 ore
- Regolamento regate	1.5 ore
- Giustizia e disciplina	1.5 ore
- Test finale	1 ora
<u>Totale ore di lezione con Docente</u>	<u>18 ore</u>

Durante i corsi potranno essere distribuite fotocopie relative ad articoli e grafici significativi, e verranno consegnati i testi su cui approfondire gli argomenti trattati a lezione.

Alla prova finale potranno accedere solo i partecipanti che hanno frequentato almeno il 70% delle lezioni. Tale prova si svolgerà in ultima giornata e sarà costituita da un quiz con domande a scelta multipla in cui il partecipante dovrà individuare la risposta corretta tra le alternative proposte.

La prova visionata dalla commissione d'esame sarà giudicata sufficiente qualora il candidato totalizzi un punteggio uguale o superiore a 28/40.

Non sono previste prove di recupero per gli assenti e non è previsto alcun rimborso per rinunce effettuate a meno di 10 giorni dall'inizio del corso.

Art.4 Allenatore Secondo livello

Il corso consente all'allenatore di primo di livello, che ha esercitato sotto la supervisione di allenatore F.I.C.S.F. esperto (di almeno secondo livello) per non meno di 2 anni¹ e previa presentazione di attestazione da parte del medesimo tecnico supervisore, di approfondire la conoscenza di tematiche medico-scientifiche; conoscere gli aspetti legati alla gestione delle squadre e dei singoli atleti, con relativa definizione degli obiettivi da raggiungere, e nozioni in tema di sicurezza tese al controllo dell'integrità fisica dell'atleta. Il secondo livello si prefigge l'obiettivo di approfondire gli aspetti del

¹ Il periodo di due anni può essere coperto da più allenatori esperti, ma in ogni caso ogni allenatore esperto deve fornire l'attestazione per il proprio periodo di competenza. Non ci deve essere soluzione di continuità tra i vari periodi di competenza di ciascun tecnico esperto. Non è richiesto e vincolante che l'allenatore esperto e l'allenatore di primo livello siano tesserati per la medesima società.

primo livello inerenti l'età evolutiva nonché introdurre all'allenamento delle categorie superiori. Un particolare approfondimento è dedicato al tema della disabilità.

L'allenatore di secondo livello partecipa con allenatori di livello superiore all'identificazione dei talenti.

Il corso è formulato in due moduli:

- "MODULO A" relativo alla parte medico-scientifica (collaborazione Sds CONI)
- "MODULO B" relativo alla parte teorico/pratica FICSF

Materie per il corso di Allenatore di 2° livello:

- Principi di anatomia e fisiologia	2 ore
- Psicologia dello sport	2 ore
- Sicurezza e primo soccorso	1 ora
- Alimentazione	1 ora
- Doping	1 ora
- Metodologia e programmi d'allenamento	3 ore
- Esercizi per la correzione della voga (pratica)	3 ore
- Regolamento imbarcazione	1 ora
- Attività diversamente abili	1 ora
- Regolamento regate	1.5 ore
- Giustizia e disciplina	1.5 ore
- Test finale	1 ora
Totale ore di lezione con Docente	19 ore

Durante i corsi potranno essere distribuite fotocopie relative ad articoli e grafici significativi, e verranno consegnati i testi su cui approfondire gli argomenti trattati a lezione.

Alla prova finale potranno accedere solo i partecipanti che hanno frequentato almeno il 70% delle lezioni. Tale prova si svolgerà in ultima giornata e sarà costituita da un quiz con domande a scelta multipla in cui il partecipante dovrà individuare la risposta corretta tra le alternative proposte.

La prova visionata dalla commissione d'esame sarà giudicata sufficiente qualora il candidato totalizzi un punteggio uguale o superiore a 28/40.

Non sono previste prove di recupero per gli assenti e non è previsto alcun rimborso per rinunce effettuate a meno di 10 giorni dall'inizio del corso.

Art.5 Allenatore Terzo livello

Il corso consente di approfondire la conoscenza di tematiche medico-scientifiche; approfondire gli aspetti legati alla gestione delle squadre e dei singoli atleti attraverso la ricerca e l'analisi della pratica ad alto livello partendo dalle tematiche dell'attività giovanile, con relativa definizione degli obiettivi da raggiungere e programmazione dell'allenamento a corto, medio e lungo termine; nozioni in tema di

sicurezza tese al controllo dell'integrità fisica dell'atleta; attività di coordinamento e supervisione dall'attività giovanile alla pratica di alto livello; gestione dei rapporti ed interazione con la componente dirigenziale, con sponsor, media .

L'accesso al corso di terzo livello è vincolato, oltre che dall'aver ottenuto la qualifica di secondo livello da non meno di 2 anni, dall'espletamento di un questionario valutativo in cui il candidato dovrà dimostrare buona padronanza degli argomenti affrontati nei livelli precedenti, il questionario sarà giudicato positivo solo totalizzando un punteggio di 27/40.

La durata del corso prevede un minimo di 30 ore suddivise in 4/5 incontri durante le quali saranno analizzati i seguenti argomenti:

- Corso di primo soccorso e utilizzo defibrillatore
- Il profilo professionale ed etico dell'allenatore di canottaggio
- Allenamento e allenabilità
- Analisi del movimento
- Posturologia e prevenzione infortuni
- La costruzione delle sedute di allenamento in base agli obiettivi
- Riscaldamento e stretching
- Allenamento a corpo libero: circuiti e GBAD con particolare riferimento all'età dell'atleta
- Allenamento con sovraccarichi: esercizi, recuperi e periodizzazione
- Allenamento al remergometro: varianti ed esercitazioni
- Allenamento in acqua: programmi e correzioni
- Comportamento in gara: preparazione agonistica ed organizzazione logistica
 - Impostazione delle diverse tipologie di imbarcazioni FICSF ed adattamento al singolo atleta

Durante i corsi potranno essere distribuite fotocopie relative ad articoli e grafici significativi, e verranno consegnati i testi su cui approfondire gli argomenti trattati a lezione.

Inoltre verranno date indicazioni per lo studio di tematiche in autonomia. Sarà poi concordata un'attività scientifica che il partecipante dovrà eseguire sotto la supervisione di un tutor che sarà svolta durante l'arco temporale di un anno e che costituirà parte della valutazione finale.

Alla prova finale potranno accedere solo i partecipanti che hanno frequentato almeno il 70% delle lezioni.

La prova finale sarà costituita dalla discussione dell'elaborato scientifico prodotto con la commissione d'esame, facendo qualche riferimento agli argomenti trattati durante il corso.

Non sono previste prove di recupero per gli assenti e non è previsto alcun rimborso per rinunce effettuate a meno di 10 giorni dall'inizio del corso.

Art.6 Crediti formativi

REQUISITI TECNICI NECESSARI PER L'ISCRIZIONE ALL'ALBO DAL SECONDO ANNO SUCCESSIVO AL CORSO DI ABILITAZIONE PER IL RELATIVO LIVELLO²				
2 crediti conseguiti nei 12 mesi antecedenti all'iscrizione per il 1° livello 4 crediti conseguiti nei 12 mesi antecedenti all'iscrizione per il 2° livello 6 crediti conseguiti nei 12 mesi antecedenti all'iscrizione per il 3° livello				
FORMAZIONE ED AGGIORNAMENTO				
PUNTO	NUMERO CREDITI	TIPO DI ATTIVITÀ	CERTIFICAZIONI	LIVELLO A CUI È ASCRIVIBILE IL CREDITO
1	2	Partecipazione seminari, conferenze, corsi della S.d.S (Nazionale o Regionale) su temi attinenti allo sport	Certificazione del CONI	1° - 2° - 3°
2	2	Corsi, seminari indetti dalla F.I.C.S.F. o organizzati/patrocinati da FN/DSA con la quale sia stata stipulata apposita convenzione di mutuo riconoscimento	Certificazione della segreteria F.I.C.S.F. Ovvero dalla segreteria del soggetto organizzatore dell'evento	1° - 2° - 3°
3	4	Partecipazione a conferenze F.I.C.S.F. o patrocinate F.I.C.S.F. o organizzate/patrociate da FN/DSA con la quale sia stata stipulata apposita convenzione di mutuo riconoscimento	Certificazione della segreteria F.I.C.S.F. Ovvero dalla segreteria del soggetto organizzatore dell'evento	1° - 2° - 3°
4	6	Relatore ad eventi di cui ai punti 1-2-3	Certificazione della segreteria F.I.C.S.F. Ovvero dalla segreteria del soggetto organizzatore dell'evento	1° - 2° - 3°
5	6	Docente ai corsi allenatori F.I.C.S.F. di 1° 2° 3° livello o organizzati/patrocinati da FN/DSA con la quale sia stata stipulata apposita convenzione di mutuo riconoscimento	Certificazione della segreteria F.I.C.S.F. Ovvero dalla segreteria del soggetto organizzatore dell'evento	1° - 2° - 3°

² esempio: se si partecipa al corso allenatori di primo livello nel 2020 si avrà una prima iscrizione nel 2020; per iscrizione all'Albo nel 2021 vale come formazione il corso allenatori del 2020; per iscrizione all'Albo nel 2022, nell'anno 2021 devono essere acquisiti i due crediti formativi e così a seguire. Per i corsi allenatori di secondo e terzo livello e relativa iscrizione all'Albo si replica lo schema.

Qualora non si raggiungano i crediti formativi l'iscrizione all'albo viene sospesa fino all'ottenimento dei crediti previsti.

Art.7 Calendarizzazione corsi e regolamentazione rapporti con altri titoli di studio e o abilitativi

Secondo quanto premesso nei requisiti di accesso ad ogni livello si stabilisce che di norma ogni anno sarà organizzato un corso di 1° livello, il corso di 2° livello almeno a cadenza biennale, mentre i corsi di 3° livello si svolgeranno a discrezione del CTO insieme al Consigliere Federale in quota Tecnici, il tutto se vi sarà un numero sufficiente di iscritti.

Chiunque intenda richiedere il titolo di allenatore FICSF, anche di primo livello, dovrà necessariamente seguire l'iter previsto dal presente Regolamento in un'ottica di correttezza, professionalità, equità e serenità di giudizio. Non possono, quindi, essere considerati equipollenti titoli di laurea in facoltà scientifiche, titolo di laurea in scienze motorie (ex ISEF). La CTO è l'organismo deputato a valutare ed eventualmente concedere l'iscrizione all'Albo, di allenatori abilitati presso altre FSN o DSA italiane o federazioni estere, previa partecipazione ai corsi di aggiornamento indetti dalla FICSF.

Art.8 Entrata in vigore e norme transitorie

Il presente Regolamento entra in vigore dalla data di pubblicazione sul sito federale dopo la delibera del CF.

L'obbligo del possesso dei crediti formativi per l'iscrizione all'Albo decorre dal secondo anno dalla pubblicazione sul sito federale del presente regolamento.