



Associazione italiana per la cultura e la diffusione del kayak da mare

BANDO

**CORSO NAZIONALE SOTTOCOSTA 2017 DI FORMAZIONE
PER
ISTRUTTORI SOTTOCOSTA / UISP / FICT DI KAYAK DA MARE
ISTRUTTORI FICK DI ATTIVITA' NON AGONISTICHE – MARE / ACQUE NON IN CORRENTE / INDIRIZZO SEA
KAYAK**

Introduzione al corso

Si tratta del tradizionale e prestigioso appuntamento annuale con la formazione di Sottocosta. Il corso, a sedici anni dalla sua prima edizione, prosegue nella linea di rinnovamento dei programmi iniziata alcuni anni fa in risposta alla veloce evoluzione del movimento sportivo nella società contemporanea; questo orientamento ha portato Sottocosta a rimodulare i programmi d'istruzione per gli Istruttori di Kayak da mare e per le Guide Marine allo scopo di ottenere la massima corrispondenza con gli standard formativi indicati dal CONI per la qualificazione dei tecnici sportivi, modelli recepiti dalla Federazione Nazionale Sportiva con la Nuova Guida alla Formazione dei Tecnici FICK.

Il nuovo Corso Istruttori 2017 rappresenta dunque il percorso di formazione ideale per quanti intendano perfezionarsi nel ruolo professionale dell'insegnante di kayak da mare, figura chiave nello staff tecnico della Federazione Sportiva Nazionale, di Sottocosta e delle moderne Società sportive in genere.

Docenti e Relatori

L'attività didattica è affidata ai Maestri Formatori FICK di Canoa Marina già Formatori Sottocosta, a docenti per i corsi nazionali FICK, a qualificati esperti del mondo sportivo e professionale.

Referenti

- Commissione Nazionale d'Istruzione (CNI), Organo tecnico-didattico di Sottocosta
- Piero de Stefano, Maestro Formatore FICK responsabile del corso.

Didattica

Il programma completo prevede un impegno part-time verticale strutturato in 8 giornate non consecutive distribuite tra maggio ed ottobre 2017; il corso si articolerà in due sessioni didattiche ed una di valutazione. L'attività formativa includerà una parte di lezioni frontali e di esercitazioni pratiche, una parte di lavori individuali (autoformazione, tesina, preparazione tecnica) ed un periodo di tirocinio con lavoro in società sportiva seguito e certificato da tutor.

Obiettivi

Il Corso intende sviluppare nei partecipanti le competenze per insegnare gli elementi specifici della disciplina non agonistica della canoa da mare (ed in particolare del kayak da mare, settore di specializzazione di Sottocosta) ed acquisire, con la certificazione formale di competenza, la qualifica di istruttore federale di secondo livello.

Il Corso permette di indirizzare il processo di formazione e l'esperienza sul campo, sviluppare in particolare la tecnica del kayak da mare e la capacità d'insegnamento, fornire nozioni su materie tecniche, metodologiche, didattiche, biologiche, mediche, scientifiche, di area civica, marineria eccetera, fino a raggiungere le competenze necessarie per utilizzare conoscenze, abilità ed attitudini in reali contesti societari e professionali.

Il sistema di accumulazione e trasferimento dei crediti (coerenti con la qualifica in via di certificazione e con gli obiettivi ed i bisogni federali) permette all'allievo, attraverso il raggiungimento e la convalida di obiettivi parziali, di seguire un percorso personalizzato verso l'acquisizione della qualificazione finale.

Chi

- Tecnici di Base FICK in possesso dei requisiti previsti dalla Guida alla Formazione dei Tecnici FICK (Rif. www.federcanoa.it – formazione – formazione – guida alla formazione dei tecnici 2013-2016 pag. 54/55)
- Tecnici di 1° livello (base) o di qualifica tecnica rilasciata da un Ente convenzionato giudicata equipollente dal Centro Studi FICK

Associazione Sportiva Dilettantistica SOTTOCOSTA
Via della Rena 93 - 00069 Trevignano Romano (Roma)
C.Fisc: 91009890491

info@sottocosta.it
www.sottocosta.it



Ottenimento della Qualifica e dell'abilitazione "Pagaia Azzurra"

Per giungere alle competenze richieste i Tecnici dovranno aver raggiunto, tra corso studio a casa e curriculum, i necessari risultati di apprendimento pari a 20 punti credito (6 per le abilità e 14 per le conoscenze) corrispondenti a circa 480 ore equivalenti di formazione. Nello specifico il Corso Istruttori Sottocosta presenta un'offerta formativa più ricca di quella minima prevista dalla Guida alla Formazione permettendo di capitalizzare, tra corso e studio e casa, quasi la metà dei crediti formativi necessari per l'ottenimento della qualifica (8,7 su 20) a fronte dei 7,5 di un corso standard. In particolare nel Corso Istruttori Sottocosta i crediti previsti vengono acquisiti con la partecipazione alle attività guidate dai docenti (lezioni frontali e valutazioni) per circa 40 ore, l'autoformazione/studio personale (su argomenti non svolti dai docenti) per circa 18 ore, il completamento della formazione on-line (3 moduli, circa 30 ore), la preparazione e la discussione della tesina (circa 8 ore), lo svolgimento del tirocinio in società (tirocinio guidato e pratica sul campo) per circa 32 ore. Il Programma prosegue con lo studio a casa delle materie delle lezioni e relative esercitazioni (circa 80 ore) ed il superamento dell'esame teorico-pratico finale (circa 2 ore). Gli ulteriori crediti necessari per la qualificazione (poco più di 10) si potranno ottenere dal curriculum personale con la validazione, il riconoscimento ed il trasferimento degli esiti raggiunti con attività tecnica svolta sul campo, assistenza in corsi e/o attività pratica societaria ed altre esperienze formative pertinenti. La delibera di nomina del Consiglio Federale giungerà infine, dopo la chiusura del corso, a ratifica dell'esito positivo dell'intero percorso formativo.

Il corso Istruttori Sottocosta risulta abilitante per operare nel sistema di certificazione nazionale FICK "Pagaia Azzurra" (Rif. www.federcanoait – formazione – formazione – Certificazione Nazionale Pagaia Azzurra). Difatti, grazie all'idoneità "Pagaia Azzurra" del Maestro Formatore responsabile del corso ed in seguito allo specifico piano teorico-pratico seguito all'interno del programma generale, i Tecnici potranno ottenere alla fine del percorso, insieme alla qualifica di Istruttore FICK, anche l'abilitazione "Pagaia Azzurra" ovvero l'iscrizione all'Albo dei Tecnici FICK "Pagaia Azzurra".

Principali Contenuti – Dove – Quando

Principali Contenuti	Dove	Quando
Valutazione preliminare della tecnica di Sea kayak posseduta dai corsisti	Trevignano Romano (RM), Via della Rena, 93	19 maggio ore 15 - 20 (4,5 h nette)
Unità didattiche relative agli aspetti tecnici della disciplina	c.s.	20 maggio ore 8,30 – 19 (9 h nette)
Unità didattiche relative agli aspetti generali della disciplina	c.s.	21 maggio ore 8,30 – 12 (3,5 h nette)
Unità didattiche relative agli aspetti tecnici della disciplina	Anguillara Sabazia (RM), Lungolago delle Muse, 11.	21 maggio ore 13,30 – 16,30 (3 h nette)
Tirocinio certificato da Tecnico Sportivo FICK - minimo di 32 ore. Pratica sul campo in assistenza ai corsi, assistenza a soci e clienti nella preparazione e nello svolgimento pratico delle attività societarie	c/o Società sportive /Scuole di Canoa affiliate FICK - Scuole di Canoa riconosciute FICK	Intervallo estivo
Unità didattiche relative agli aspetti tecnici della disciplina	Trevignano Romano (RM), Via della Rena 93	22 settembre ore 15 – 20,30 (5 h nette)
Unità didattiche relative agli aspetti generali della disciplina	c.s.	23 settembre ore 9 -19 (9 h nette)
c.s.	c.s.	24 settembre ore 9 – 16 (6 h nette)
Esame finale teorico-pratico con verifiche di tecnica di sea kayak, didattica e metodologia, conoscenze, competenze psico-attitudinali	Monte Argentario (GR), loc. Feniglia	21 ottobre ore 15 – 20 22 ottobre ore 9 – 14

Quota

- Euro 350 rateizzabile in tre tranches: 150€ (prima sessione) + 150€ (seconda sessione) + 50€ (quota esame)
Le spese di viaggio, vitto, alloggio e parcheggio sono a carico dei partecipanti.

Materiale didattico

- Dispense Sottocosta – fornite dall’organizzazione e comprese nella quota del corso
- Il volume “Il kayak da mare, divertirsi in sicurezza”, Sottocosta, ed. Il Mare – c.s.

Modalità di iscrizione

- L’iscrizione al Corso è subordinata alla presentazione della domanda di ammissione costituita dal questionario allegato al presente bando (all. 1), debitamente compilato ed inviato all’indirizzo e-mail info@sottocosta.it preferibilmente entro domenica 14 maggio
- Il Corso non è a numero chiuso
- All’atto dell’iscrizione non occorre inviare una copia della ricevuta di pagamento della prima tranche
- In caso di numero insufficiente di domande il corso sarà annullato con avviso pubblicato sul sito di *Sottocosta* in tempo utile.

Modalità di pagamento

I pagamenti del Corso possono essere effettuati direttamente agli incontri oppure con versamenti sul c/c bancario intestato a Sottocosta (Associazione Sportiva Dilettantistica *Sottocosta*, Via della Rena 93, 00069 Trevignano Romano (RM) – IBAN IT54F0306967684510723112533). Nella causale specificare il nome del corso (Corso Istruttori 2017) e la rata di riferimento.

Pernottamento

Riguardo alle prime due sessioni di corso a Trevignano Romano, i partecipanti possono pernottare a prezzo moderato presso il Campeggio Internazionale (Via settevene Palo Km 7,400 – tel. 06/9985032), a 4 km da Trevignano verso est; oppure al Camping Smeraldo (Via dell’Acquarella 23 – tel. 06/9985180), a 6 km dal paese in direzione Anguillara, o al Residence Recostano (V.le Garibaldi 141 – tel. 06/99916000), all’ingresso orientale di Trevignano.

Informazioni sulle altre possibilità di alloggio in zona (B&B eccetera) si possono facilmente reperire su internet.

Riguardo alla sessione finale d’esame, a Monte Argentario (GR) in località Feniglia, la base del corso sarà il Campeggio Feniglia (tel. 0564/831090 – 0564/867991), che dispone anche di casette prefabbricate.

Info

- All’indirizzo e-mail: info@sottocosta.it
 - Ai numeri di telefono: 333/9571788 - 06/5458240 (Piero de Stefano)
- Vi invitiamo a tenere d’occhio il nostro sito (www.sottocosta.it) per restare informati sulle nuove iniziative di Sottocosta.

Partner

Federazione Italiana Canoa Kayak (FICK)
Acquaviva UISP
Federazione Italiana Canoa Turistica (FICT)

In collaborazione

H20 Sailing Club, Trevignano Romano
ASD Dragolago, Anguillara Sabazia

Allegati

- Domanda di ammissione / Questionario (1)
 - Requisiti tecnici relativi al corso (2)
-

Allegato 1

DOMANDA DI AMMISSIONE AL CORSO ISTRUTTORI SOTTOCOSTA 2017 / QUESTIONARIO

Grazie per l'interesse verso questo Programma di Formazione SOTTOCOSTA

Si prega di completare il questionario seguente (usare tanto spazio quanto necessario) copiando il testo su un foglio "Word" (o simile) rispedendolo via "e-mail" prima possibile, preferibilmente entro domenica 14/5.

Per meglio calibrare il Programma di Formazione con la costruzione delle competenze dei singoli candidati, oltre alla conferma del possesso dei requisiti previsti dalla Guida alla Formazione per la partecipazione ad un corso FICK per Tecnici di secondo livello, Sottocosta ha bisogno di essere messa a conoscenza non solo dell'esperienza canoistica di tutti i candidati ma anche del loro curriculum, ovvero del corso delle vicende personali di studio, lavorative e professionali coerenti con la qualifica in via di acquisizione; questi ultimi dati di curriculum, necessari per la qualificazione finale, possono essere integrati dai corsisti anche in un secondo momento, comunque entro la chiusura del corso.

Si prega inoltre, relativamente al colloquio d'esame finale, di segnalare alla commissione eventuali difficoltà personali attinenti a calcolo, scrittura, lettura.

- Data di compilazione:
- Nome e Cognome:
- Luogo e Data di nascita:
- Titolo di studio:
- Luogo e Indirizzo abitazione:
- E-mail:
- Telefono:

PRINCIPALI REQUISITI DI ACCESSO AL CORSO:

- Ai fine del rilascio della certificazione FICK, con la sottoscrizione del presente modulo il candidato dichiara il possesso di tutti i requisiti previsti per la partecipazione al corso indicati alle pagine 57 e 58 della Guida alla Formazione dei Tecnici per le Attività Federali Agonistiche e Non Agonistiche (2013-2016). Vi chiediamo qui di specificare in particolare:

	Si	No	Tipo Brevetto	Data conseguimento
○ Livello tecnico FICK precedente:
○ Oppure: Altra qualifica tecnica
○ Attività pratica tecnica succ.va al brev.:	Note:.....	
○ Iscrizione FICK ½ Società sportiva	Note:.....	
○ Lettera di presentazione della Società:	Note:.....	
○ Diploma di scuola sec. di II° grado:	Note:.....	

STORIA PERSONALE:

- Iscritto a FICK, UISP o FICT (individualmente o tramite società sportiva) dal:
- Numero di tessera FICK, UISP o FICT 2017:
- Dati dell'eventuale qualifica conseguita di Tecnico Sportivo di un'altra Federazione del CONI.
- Da quanto tempo pratici e con quale frequenza esci in kayak da mare?
- Elenca eventuali altre esperienze canoistiche (agonismo, fiume, polinesiane, etc.):
- Dove pratici?
- Quale modello/i di kayak da mare possiedi?
- Quali sono le condizioni limite in mare in cui ti reputi avere ancora il controllo della situazione?
- Rispondi, indicando con un numero – 1 = esperto, 2 = competente, 3 = poco esperto - il livello che reputi avere rispetto alle seguenti voci:

Colpi di propulsione	1	2	3
Salvataggi assistiti	1	2	3
Auto salvataggi	1	2	3
Roll (Eschimo)	1	2	2
Traino	1	2	3
Surf	1	2	3
Navigazione in kayak	1	2	3
Escursioni	1	2	3
Pagaiate sotto scogliera	1	2	3
Pagaiate in mare aperto	1	2	3

- Riporta il tuo curriculum di navigazione in kayak da mare o altra canoa da mare:
- Descrivi qualunque esperienza di insegnamento che hai vissuto (anche da allievo)
- Descrivi le motivazioni che ti spingono a diventare Istruttore di Kayak da mare:

CREDITI DA CURRICULUM:

- Riporta in sintesi il tuo curriculum in relazione alle Conoscenze generali e specifiche attinenti al ruolo di Tecnico Sportivo in via di certificazione (es. periodi di formazione ed apprendistato ecc.)
- Riporta in sintesi il tuo curriculum in relazione alle Abilità correlabili alla capacità di fare in ambito sportivo; ad esempio attività professionale quale:
 - Apprendimento informale di abilità da attività lavorative e/o sportive (es. coordinamento di persone/responsabilità, pratica pluriennale e regolare di sport ecc.)
 - Apprendimento non formale semistrutturato (es in informatica, conoscenza di lingue, patenti di vario tipo ecc.)

- Pubblicazioni, ricerca, docenze, attività di relatore
- Attività tecnica svolta sul campo dopo il conseguimento della qualifica di primo livello
- Altre attività di Tecnico Sportivo
- Ruoli ricoperti e/o Funzioni svolte in ambito sportivo (es. atleta, praticante di livello, dirigente, giudice arbitro ecc.)
- Assistenza alla pratica societaria sportiva (corsi, preparazione e svolgimento attività pratica societaria).

Luogo e data:

Firma:

Allegato 2

REQUISITI TECNICI RELATIVI AL CORSO ISTRUTTORI SOTTOCOSTA 2017

✓ TECNICA DI SEA KAYAK: CAPACITA' DI PAGAIATA:

Il candidato dovrà possedere abilità tecniche adeguate al corso per tecnici sportivi di secondo livello. In particolare dovrà fornire validi esempi di:

A. PRELIMINARI:

- IMBARCO E SBARCO: ENTRATA ED USCITA DAL KAYAK, DA TERRA E DALL'ACQUA
- POSIZIONE DI BASE
- SVUOTAMENTO DEL KAYAK
- RIBALTAMENTO E USCITA BAGNATA
- ABILITA' INDIVIDUALI: USO DELLA PARTE INFERIORE E SUPERIORE DEL CORPO PER: EQUILIBRIO, INCLINAZIONE, BILANCIAMENTO, COORDINAZIONE, SCIOLTEZZA, TEMPISMO.

La tecnica d'ingresso a questo livello di formazione dovrà essere sufficientemente sicura e pulita; sarà valutata la capacità di autosufficienza dei candidati, l'efficacia, l'efficienza e lo stile d'esecuzione di movimenti e manovre, eseguiti su entrambi i lati, come di seguito elencato:

B. FONDAMENTALI:

- PAGAIATA IN AVANTI
- PAGAIATA INDIETRO
- CAMBIAMENTI DI ROTTA
- RICHIAMO DI PRUA
- TIMONATA
- PAGAIATE CIRCOLARI AVANTI E INDIETRO (MANOVRA A 360°)
- SPOSTAMENTI LATERALI DA FERMO (A UN TEMPO E CONTINUO) E CON ABBRIVIO
- APPOGGIO BASSO PARTENDO DA UN EVIDENTE SBILANCIAMENTO
- APPOGGIO ALTO PARTENDO DA UN EVIDENTE SBILANCIAMENTO
- ROLL (ESCHIMO)

C. SICUREZZA E TECNICHE DI SALVAMENTO:

- ACQUATICITA' E CAPACITA' NATATORIE
(Il candidato dovrà avere una sufficiente acquaticità e saper nuotare)
- AUTOSALVATAGGIO CON RIENTRO E ROLL
- AUTOSALVATAGGIO CON PADDLE FLOAT (RIGIDO O GONFIABILE).
- SALVATAGGIO DI GRUPPO: A "T" CON SCAMBIO DEI RUOLI
- TRAINO DI UN KAYAK.

✓ DOTAZIONE COMPLETA DI MATERIALI:

- KAYAK DA MARE DA NAVIGAZIONE ATTREZZATO ED EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE
Il candidato dovrà dotarsi di un proprio kayak da mare da navigazione completo di attrezzatura e con l'equipaggiamento personale, di sicurezza e accessorio.