

BANDO

**CORSO NAZIONALE SOTTOCOSTA 2019/2020 DI FORMAZIONE  
PER  
ISTRUTTORI SOTTOCOSTA DI KAYAK DA MARE  
ISTRUTTORI FICK DI ATTIVITA' AMATORIALI NON AGONISTICI – MARE / ACQUE NON IN CORRENTE -  
INDIRIZZO SEA KAYAK  
TECNICI EDUCATORI UISP DI KAYAK DA MARE**

**Introduzione al corso**

Si tratta del tradizionale e prestigioso appuntamento annuale con la formazione di Sottocosta. Il corso, a diciotto 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 e dalla UISP con i Regolamenti della Struttura di Attività Nazionale Acquaviva.

Il nuovo Corso Istruttori 2019/2020 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
- Guido Grugnola e Felice Farina, Maestri Formatori FICK curatori del corso.

**Didattica**

Il programma completo prevede un impegno part-time verticale strutturato in 8 giornate non consecutive distribuite tra novembre 2019 ed aprile 2020; 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 del kayak da mare ed acquisire, con la certificazione formale di competenza, la qualifica di istruttore federale di secondo livello o di Tecnico Educatore UISP di Kayak da mare.

Il Corso permette di indirizzare il processo di formazione e l'esperienza in acqua, 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**

- Per la qualifica di Istruttore FICK: Tecnici di Base FICK in possesso dei requisiti previsti dalla Guida alla Formazione dei Tecnici FICK (Rif. [www.federcainoa.it](http://www.federcainoa.it) – guida alla formazione 2017-2020 pagine 51 e 52)
- Per la qualifica di Tecnico Educatore UISP: Tecnici di Base UISP in regola con l'affiliazione

**A.S.D. SOTTOCOSTA**

Via della Rena 93 - 00069 Trevignano Romano (RM)

C.F. 91009890491

[www.sottocosta.it](http://www.sottocosta.it) - [info@sottocosta.it](mailto:info@sottocosta.it)

affiliazioni e riconoscimenti



CONI



**UISP**  
sportpertutti

### 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.federcanoa.it](http://www.federcanoa.it) – formazione – 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	CK90 – Sede Canneto Lungolago Aldo Moro – 23808 Vercurago (LC)	15 novembre ore 11 – 19 (5 ore)
Unità didattiche relative agli aspetti tecnici della disciplina	CK90 – Sede Canneto Lungolago Aldo Moro – 23808 Vercurago (LC)	16 novembre ore 8,30 – 19 (8 ore)
Unità didattiche relative agli aspetti generali della disciplina	CK90 – Sede Canneto Lungolago Aldo Moro – 23808 Vercurago (LC)	17 novembre ore 8,30 – 19 (8 ore)
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 invernale
Unità didattiche relative agli aspetti tecnici della disciplina	Scuola di Mare Santa Teresa – Lerici (SP)	6 marzo ore 11 – 19 (5 ore)
Unità didattiche relative agli aspetti generali della disciplina	Scuola di Mare Santa Teresa – Lerici (SP)	7 marzo ore 8,30 – 19 (8 ore)
Unità didattiche relative agli aspetti generali della disciplina	Scuola di Mare Santa Teresa – Lerici (SP)	8 marzo ore 8,30 – 16 (6 ore)
Esame finale teorico-pratico con verifiche di tecnica di sea kayak, didattica e metodologia, conoscenze, competenze psico-attitudinali	Scuola di Mare Santa Teresa – Lerici (SP)	4 aprile ore 11 – 19 5 aprile ore 8,30 - 14

### Quota

- Euro 400 rateizzabile in tre tranches: 200€ (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](mailto:info@sottocosta.it) preferibilmente entro lo 01/11
- 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 IT35V0306909606100000112094). Nella causale specificare il nome del corso (Corso Istruttori 2019/20) e la rata di riferimento.

#### **Pernottamento**

Riguardo la prima sessione del corso a Vercurago i partecipanti possono organizzarsi autonomamente presso le strutture presenti in zona, tra cui ad esempio:

Affittacamere Ristorante Sirena – Via Roma 15 Vercurago (LC)

Best Western Hotel Nuovo – Via Statale 1122 Garlate (LC)

Hotel Le Torrette – Via Roma 151 Pescate (LC)

Riguardo le sessioni a Lerici i partecipanti possono alloggiare presso la Scuola di Mare Santa Teresa al prezzo di 60€ a notte (in camere a più letti), colazione, pranzo al sacco e cena compresa.

#### **Info**

- All’indirizzo e-mail: [info@sottocosta.it](mailto:info@sottocosta.it)

- Ai numeri di telefono: Guido Grugnola 335/286606 – Felice Farina 349/5216020

Vi invitiamo a tenere d’occhio il nostro sito ([www.sottocosta.it](http://www.sottocosta.it)) per restare informati sulle nuove iniziative di Sottocosta.

#### **Partner**

Federazione Italiana Canoa Kayak (FICK)

UISP - Struttura di Attività Nazionale Acquaviva

#### **In collaborazione**

Canoa Kajak 90 ASD – Vercurago (LC)

Scuola di Mare Santa Teresa – Lerici (SP)

#### **Allegati**

- Domanda di ammissione / Questionario (1)
- Requisiti tecnici per la frequenza del corso (2)

Allegato 1

**DOMANDA DI AMMISSIONE AL CORSO ISTRUTTORI SOTTOCOSTA 2019-2020 / 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) rispeditendolo via "e-mail" entro lo 01/11/2019

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 (FICK) e dai Regolamenti della Struttura di Attività Nazionale Acquaviva (UISP) per la partecipazione ad un corso 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: .....
- Codice Fiscale: .....
- 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 i tutti i requisiti previsti per la partecipazione al corso indicati alle pagine 51 e 52 della Guida alla Formazione dei Tecnici per le Attività Federali Agonistiche e Amatoriali (2017-2020). Vi chiediamo qui di specificare in particolare:

			Tipo Brevetto	Data conseguimento
○	Livello tecnico FICK precedente:		.....	.....
○	Oppure: Altra qualifica tecnica	<input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> <b>Si</b> <input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> <b>No</b>	.....	.....
○	Attività pratica tecnica succ.va al brev.:	<input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> ..... <input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> .....	Note:.....	
○	Iscrizione FICK c/o Società sportiva	<input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> ..... <input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> .....	Note:.....	
○	Lettera di presentazione della Società:	<input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> ..... <input style="border: 1px solid black; padding: 2px;" type="checkbox"/> .....	Note:.....	

- Ai fine del rilascio della certificazione UISP, con la sottoscrizione del presente modulo il candidato dichiara il possesso di tutti i requisiti previsti per la partecipazione al corso in base al regolamento della Struttura di Attività Nazionale Acquaviva. Vi chiediamo qui di specificare in particolare:

		Tipo Brevetto	Data conseguimento
○	Livello tecnico UISP precedente:	.....	.....
○	Ultimo aggiornamento	Si	No
		Data svolgimento	.....
○	Certificazione BLS - BLSD / Agg.to	Si	No
		Data svolgimento	.....
○	Attività pratica tecnica succ.va al brev.:	...	...
		Note:.....	
○	Iscrizione UISP c/o Società sportiva	...	...
		Note:.....	
○	Lettera di presentazione della Società:	...	...
		Note:.....	

#### STORIA PERSONALE:

- Iscritto a FICK o UISP (individualmente o tramite società sportiva) dal:
- Numero di tessera FICK o UISP 2019:
- 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 reperi avere ancora il controllo della situazione?
- Rispondi, indicando con un numero – 1 = esperto, 2 = competente, 3 = poco esperto - il livello che reperi avere rispetto alle seguenti voci:

Tecnica di pagaiata	1	2	3
Salvataggi assistiti	1	2	3
Auto salvataggi	1	2	3
Roll (Eschimo)	1	2	2
Rimorchi	1	2	3
Surf	1	2	3
Navigazione in kayak	1	2	3
Spedizioni	1	2	3
Navigazione lungo la scogliera	1	2	3

Navigazione 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 PER LA FREQUENZA DEL CORSO ISTRUTTORI SOTTOCOSTA 2019-2020**

Il candidato dovrà possedere abilità tecniche adeguate alla frequenza di un corso per tecnici sportivi di secondo livello, in particolare per capacità di navigazione e capacità individuali.

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. In particolare dovrà fornire validi esempi di:

✓ CAPACITA' INDIVIDUALI:

A. PRELIMINARI:

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

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 ESECUZIONE DI SALVATAGGI:

- ACQUATICITA' E NUOTO
- AUTOSALVATAGGIO CON RIENTRO E ROLL
- AUTOSALVATAGGIO CON PADDLE FLOAT (RIGIDO O GONFIABILE).
- SALVATAGGIO ASSISTITO (A "T" CON SCAMBIO DEI RUOLI)
- RIMORCHIO DI UN KAYAK.

✓ DOTAZIONE COMPLETA DI MATERIALI:

- KAYAK DA MARE DA NAVIGAZIONE ATTREZZATO ED EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE  
Il candidato dovrà possedere l'abbigliamento personale idoneo, un kayak da mare in assetto da navigazione e le dotazioni di sicurezza principali.