



COMITATO REGIONALE F.I.C.K. LIGURIA

ALLEGATO "A"

CORSO ISTRUTTORI FICK 2° LIVELLO

**Corso per i Tecnici di Attività Promozionali – Amatoriali e Tempo Libero
Fiume Acque Mosse**

Il corso è realizzato grazie alla collaborazione della scuola Rescue Project e del Dott. Francesco Balducci, e permetterà ai partecipanti di conseguire anche i brevetti di:
Rescue Project – BLS – “Palingenesi Nutrizione ed integrazione per lo sport”.

“Programma di massima”

Inquadramento

In questo documento viene presentato il corso organizzato dal Comitato Regionale Liguria per la formazione delle nuove figure di “Istruttore di II livello per le attività promozionali, amatoriali e tempo libero”.

Competenze

Conoscere la tecnica, la didattica, la sicurezza, la gestione del gruppo e l'ambiente per operare in fiumi di 2° grado.

Abilità

Padronanza personale della tecnica u difficoltà di 3° grado e assoluta padronanza delle tecniche di salvamento adatte alla difficoltà sulla quale operare (2° grado).

Queste nuove figure sono identificate al 2° livello della scala formativa europea e si inquadrano nel nuovo quadro formativo approvato dalla FICK specifico per le attività di canoa fluviale non competitive.

Livello europeo	Qualifica FICK per canoa fluviale non competitiva
1	Tecnico di base
2	Istruttore di II livello
2+	Istruttore di III livello
3	Maestro di canoa

Tecnici formatori

Maestro Fluviale e Formatore responsabile, Medico: Francesco Balducci
Maestri Fluviali di supporto: Andrea Piutti, Vincenzo Minenna
Maestro Rescue Project, Formatore BLS: Vincenzo Minenna
Esperta in comunicazione: Cristina Orsingher, Dott.ssa in Sociologia,
Responsabile nazionale per la Psicologia
dell'emergenza, Gestione dello stress.

Date del corso ed esame

Il corso inizierà **venerdì 6 marzo 2015** alle ore **08.30** a **Brugnato (SP)** e terminerà **Domenica 8 marzo 2015** alle ore **18.00**

L'esame pratico e teorico con presentazione dei lavori / tirocini svolti, si terrà **Sabato 11 e Domenica 12 aprile 2015** in località **Brugnato (SP)**.

Quota di iscrizione

La quota di partecipazione prevede l'iscrizione al corso ed è stabilita in € 420,00. Il corso potrà essere attivato con un minimo di 10 partecipanti.

Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento di 15 iscritti.

Requisiti di accesso

Il corso, ed il relativo esame, sarà accessibile a tutte le figure FICK a partire da Tecnico di Base.

In via eccezionale, gli organizzatori si riservano la facoltà di accettare domande di partecipazione da figure di altri enti o associazioni se considerate equivalenti o superiori in competenze al Tecnico di Base FICK, previo esame di ammissione o lezione integrativa che verrà effettuata il giorno antecedente l'inizio del corso.



COMITATO REGIONALE F.I.C.K. LIGURIA

Ogni partecipante dovrà essere dotato di propria attrezzatura specifica per il torrente, nonché delle normali dotazioni di sicurezza quali corda, moschettoni, salvagente con imbrago, cow-tale, coltello, prusik, ecc.

Programma del corso

Il corso prevede lezioni frontali, auto formazione, tirocinio e la presentazione di un elaborato relativo ad un progetto da concordare, con i docenti formatori, durante il corso.

Gi argomenti trattati dai Maestri saranno:

TECNICA

Presupposti della tecnica

Impostazione, spazio di lavoro, dinamiche di movimento, i 5 principi

Fondamentali in acqua piatta

Pagaiata avanti, pagaiata indietro, circolare avanti, circolare indietro, timonata, aggancio, colpo spinta, appoggi alto, basso e continuo, eskimo a destra, sinistra e indietro.

Manovre in acqua mosca

Entrata in corrente, entrata in morta, traghetto, cambi di direzione.

SICUREZZA – A CURA DI RESCUE PROJECT

Auto salvamento, rovesciamento, muoversi sulle sponde, nuoto in rapida, manovre di soccorso da basso ad alto rischio, gestione di incastrati di canoa, tecniche di trasbordo e movimentazione in verticale, tecniche per disincastrare una canoa e sistemi di tiro, con l'attrezzatura del canoista, legge 81 e certificazione materiale, cosa usare e cosa no. Procedure di soccorso con linee guida approvate e standardizzate con gli operatori del soccorso, pronto soccorso in ambiente ostile, normative e linee guida 2014.

Salvamento con il kayak

Utilizzo del cow tail, eskimo assistito.

Lancio della corda

Tipi di lancio, salvamento vincolato, doppio imbrago, zip.

Comunicazione ed elementi generici

Teoria della sicurezza, i pericoli, regole di discesa, regole di sicurezza, segnali, organizzazione della sicurezza, gestione dello stress

LEZIONI FRONTALI	30 ORE
AUTOFORMAZIONE	50 ORE
LAVORO INDIVIDUALE	8 ORE
TIROCINIO GUIDATO E PRATICA SUL CAMPO	32 ORE

PARTE SCIENTIFICA

Cenni di anatomia Fisiologia apparato cardio circolatorio, apparato muscolo scheletrico, sistema nervoso

Scienza del movimento capacità motorie, qualità motorie, cenni di neurofisiologia del movimento

Igiene / prevenzione la preparazione fisica, ginnastica preventiva

Approfondimenti speciali a cura del Maestro Dott. Francesco Balducci:

- 1) Nutrizione e sport
- 2) I biotipi e lo stress in ambiente ostile (adattamento in fiume in caso di problemi, salvamento, ecc.)
- 3) Integrazione specifica avanzata per la forza, la resistenza e la salute articolare
- 4) Esercizi per la flessibilità e il coordinamento.

DIDATTICA E COMUNICAZIONE

Cenni di comunicazione

Interpersonale, di gruppo e docente allievo



COMITATO REGIONALE F.I.C.K. LIGURIA

Organizzazione

Pianificazione della lezione: briefing e de-briefing. Gruppo e gestione

Didattica

Principali scuole di didattica, la figura dell'istruttore, la progressione didattica, il momento didattico, la correzione, la didattica in età evolutiva.

Riferimenti:

Maestro Formatore del Corso:

Dott. Francesco BALDUCCI -

mail: francesco.balducci@libero.it

tel. 348-9334463

Responsabile Regionale della Formazione

Allenatore:

Enrico BALDUCCI

Mail: enrico.a@sistel.it

Tel. 347-5762361

Presidente C.R. LIGURIA

Carla TURA

mail: liguriafick@gmail.com

Tel. 347-4905828