



**C.R. LOMBARDIA**  
Federazione Italiana Canoa Kayak

Circ. n. 15/2023/AM

Milano, 20.09. 2023

Alle Associazioni Affiliate

## **INDIZIONE CORSO TECNICO SUP BASE**

Il corso è organizzato dal Centro Studi Formazione e Ricerca in collaborazione con il Comitato Regionale Lombardia. Il Corso è erogato tramite piattaforma LMS federale in modalità asincrona con video lezioni realizzate da docenti esperti e nazionali. Il Comitato ha la responsabilità dell'organizzazione del tirocinio guidato (16 ore).

La qualifica Istruttore di specialità ha decorrenza dall'approvazione da parte del Consiglio Federale dei verbali redatti dalla segreteria del Centro Studi, Formazione e Ricerca, attestanti l'idoneità del candidato tecnico

### **Requisiti di ammissione**

- Essere maggiorenni in possesso di diploma di scuola secondaria di secondo grado (5 anni)
- Essere tesserato alla FICK anche come amatore al momento dell'iscrizione
- Non aver riportato condanne penali
- Disporre di certificato medico sportivo non agonistico rilasciato da un medico sportivo o dal medico di base da consegnare in presenza il giorno del tirocinio. Non sono ammessi candidati privi di certificato medico
- Aver corrisposto la quota di partecipazione di euro **150,00**  
**alle seguenti coordinate bancarie-IT43P0100503309000000001278**  
Causale: Cognome Nome **SUP23**

### **Modalità di iscrizione**

- **Compilare OBBLIGATORIAMENTE il modulo online <https://forms.gle/NWqWnizwNSYECKSy9>**
- **inviare alla mail [crlombardia@federcanoait](mailto:crlombardia@federcanoait) una cartella in formato ZIP con la seguente documentazione ENTRO le ore 12.00 del 30/09/203 (non sono ammesse proroghe alla data di scadenza della presentazione della domanda e non sono ammessi formati digitali differenti da quelli indicati o inoltrati attraverso altri canali)**



**C.R. LOMBARDIA**  
Federazione Italiana Canoa Kayak

**NOMINARE I FILE ESCLUSIVAMENTE COME INDICATO**

<b>DOCUMENTO DA PRESENTARE</b>	<b>NOME FILE</b>
Copia digitalizzata (pdf) della <a href="#">“Domanda di ammissione ai percorsi formativi federali”</a> <u>La domanda di ammissione deve essere compilata in ogni sua parte e sottoscritta dalla società di appartenenza, domane incomplete non saranno accettate.</u>	COGNOME NOME DA_SUP_2023
Copia digitalizzata (pdf) della Carta d’Identità o Passaporto in corso di validità	COGNOME NOME CI_SUP_2023
Copia digitalizzata (pdf) del Curriculum Vitae	COGNOME NOME CV_SUP_2023
Copia digitalizzata (pdf) del Certificato medico non agonistico in vigore per l’anno in corso	COGNOME NOME CM_SUP_2023
Copia digitalizzata (pdf) del diploma/laurea o dichiarazione sostitutiva della certificazione del titolo di studio (Art. 46 - lettera l, m, n - D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445)	COGNOME NOME IS_SUP_2023
Copie digitalizzate (pdf) attestante l’avvenuto versamento del bonifico/pagamento sul CC del Comitato/Delegazione Regionale scelto	COGNOME NOME PAG_SUP_2023
Copia digitalizzate (pdf) delle autocertificazioni ai sensi dell'art. 76 del DPR n. 445 del 28/12/2000 con la quale il candidato dichiara di non aver subito condanne penali comunque rientranti fra quelle previste dall'art. 14, IV comma della L. 25 luglio 1966 n. 616 ancorché non definitive, o di processi penali pendenti per reati contro la libertà personale o in materia di doping	COGNOME NOME CON_SUP_2023



**C.R. LOMBARDIA**  
Federazione Italiana Canoa Kayak

### Struttura del corso

Il corso è strutturato nelle seguenti fasi

modalità didattica asincrona (FAD) per la formazione online attraverso piattaforma online del Centro Studi, ogni studente riceverà le credenziali di accesso alla piattaforma dedicata e gestirà autonomamente le lezioni e i test che dovranno essere completate **entro IL 24/11/2023**

Tirocinio guidato con presenza obbligatoria a cura del CR Lombardia di 8 ore in **presenza in data 29 /10/2023 (ulteriori dettagli su luogo e orario verranno forniti)**

Tirocinio guidato presso una società affiliata da certificare attraverso il modulo federale scaricabile sul sito [federcanoait](http://federcanoait) (scheda per la certificazione delle abilità) da completare **entro IL 24/11/2023**

**Al termine del percorso formativo i candidati che hanno terminato l'80% delle lezioni e sostenuto interamente il tirocinio guidato, il tirocinio pratico presso la società individuata, dovranno presentare relazione del tirocinio**

Il modulo per la domanda di ammissione e il modulo della certificazione del tirocinio sono reperibili sul sito federale: <https://www.federcanoait/home/documenti/modulistica/modulistica-corsi-di-formazione-territoriali.html>



**PERCORSO FORMATIVO**

Didattica	Materia	Contenuti del modulo	Ore	CFU (SnaQ)
FAD Asincrona	Teoria e Metodologia dell'allenamento	Concetti generali sulla metodologia dell'allenamento individuale e di squadra.	4	2
FAD Asincrona	Elementi di base di Fisiologia dello sport (1)	Concetti di base riguardanti la fisiologia muscolare e la biochimica dei metabolismi. Principali apparati.	4	2
FAD Asincrona	Fondamentali Tecnici Generali	La progressione didattica generale nell'acquisizione del gesto tecnico. Problematiche generale inerenti all'esecuzione tecnica nei bambini, adolescenti. Elementi di analisi sul gesto tecnico nelle donne.	2	1
FAD Asincrona	L'allenamento giovanile	Variazione e Variabilità. Polisportività e multilateralità. Modelli di sviluppo per l'attività giovanile.	2	1
FAD Asincrona	Fondamentali Tecnici di Specialità	Definizione di Tecnica, fattori predisponenti l'apprendimento, la tecnica della pagaiata (gesto ciclico), riferimento all'applicazione della tecnica nelle differenti specialità.	4	2
FAD Asincrona	Metodologia dell'Allenamento di Specialità	Periodizzazione e programmazione, Periodizzazione e programmazione rispetto alle differenti fasce di età e di genere. La scelta degli esercizi nell'Unità di Allenamento. Il controllo e la valutazione dell'allenamento	2	1



**C.R. LOMBARDIA**  
Federazione Italiana Canoa Kayak

FAD Asincrona	Elementi di base di Psicologia dello Sport	Elementi di base di Psicologia dello sport.	4	2
FAD Sincrona	Allenamento in Sala Pesi	Valutazione dell'allenamento. I criteri dei test. I principali test per la valutazione della capacità motorie dell'atleta.	8	2
FAD Asincrona	Biomeccanica	Elementi di biomeccanica riferiti alla tecnica e ai mezzi della canoa/kayak	1	0.5
FAD Asincrona	Fickcoach	Indicazioni per l'utilizzo della piattaforma federale di analisi sportiva.	1	0.5
Presenza	Tirocinio Guidato	Assistenza alle attività di allenamento, generali e specifiche.	16	2
Presenza	Tirocinio	Attività presso società affiliate	24	2
	Esame e relazione Tirocinio			2
<b>Totale</b>			<b>74</b>	<b>20</b>

REFERENTE DEL CORSO: **Anna Merlini**, Responsabile Formazione CRL

Cordiali Saluti,

Il Segretario  
**Pierantonio Ghezzi**

Il Presidente  
**Maurizio Lenuzza**