

NORME ORGANIZZATIVE CORSI ISTRUTTORI INDOOR ROWING FIC

2020 - 2024



SETTORE FORMAZIONE

Approvato dal Consiglio Federale con delibera n134 del 3/10/2020

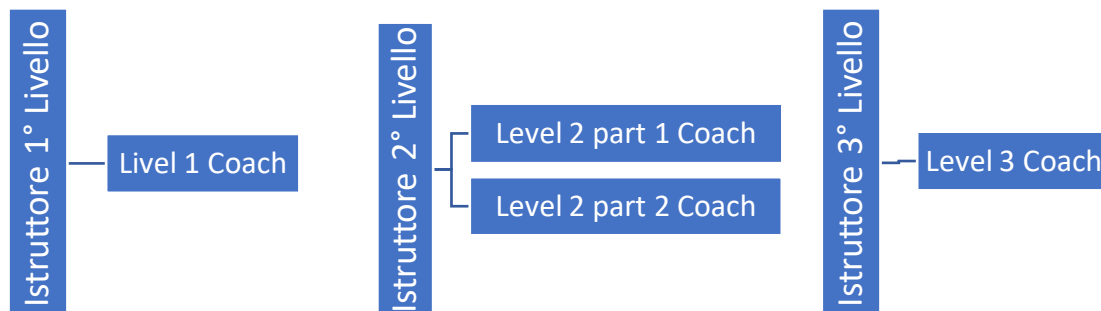


SETTORE FORMAZIONE

Premessa

La Federazione Italiana Canottaggio (FIC) con il presente documento intende, in accordo con la Concept2 Italia, disciplinare: la Formazione, la qualificazione e l'inquadramento degli Istruttori Sportivi di Indoor Rowing.

Come indicato all'Art. 3 dell'Albo, verrà seguito il principio SNaQ secondo il quale gli Istruttori di Indoor saranno inquadrati in tre livelli che assorbiranno integralmente le figure professionali preesistenti previste dal regolamento Concept2 Italia secondo lo schema di seguito riportato:



Si precisa che il 2° Livello è ottenuto solo al completamento di entrambi i corsi di cui si compone.

Verranno inoltre di seguito previsti accordi che disciplinano il riconoscimento di crediti, equipollenze e sconti per i corsi sia per Allenatori di Canottaggio sia per gli Istruttori di Indoor Rowing.

Il presente accordo, prevede inoltre, l'iscrizione d'ufficio all'Albo Istruttori di Indoor Rowing di tutti gli attuali Istruttori segnalati dalla Concept2 Italia e ne autorizza il conseguente rilascio dell'attestato con indicato il livello conseguito.



SETTORE FORMAZIONE

NORME ORGANIZZATIVE DEI CORSI ISTRUTTORI INDOOR ROWING

Riconoscimento crediti da parte della FIC agli Istruttori di Indoor Rowing che intendono frequentare corsi per Allenatori di canottaggio

Partecipazione corso allenatore di 1° Livello FIC

Agli Istruttori Indoor di 1° Livello: crediti riconosciuti 1

- Frequenza di un modulo e mezzo teorico (16 + 8 ore); crediti 1
- Quattro settimane di pratica presso un allenatore di Riferimento indicato della FIC; crediti 0
- Sconto del 15% sul Corso allenatore di canottaggio di 1° Livello (attualmente € 340);

Agli Istruttori Indoor di 2° Livello: crediti riconosciuti 4

- Frequenza di un solo modulo teorico (16 ore); crediti riconosciuti 2
- Tre settimane di pratica presso un allenatore di Riferimento indicato dalla FIC; crediti 2
- Sconto del 25% sul Corso allenatore di canottaggio di 1° Livello (attualmente € 300);

Agli Istruttori Indoor di 3° Livello: crediti riconosciuti 6

- Frequenza di un solo modulo teorico (16 ore); crediti 2
- Due settimane di pratica presso un allenatore di Riferimento indicato dalla FIC; crediti 4
- Sconto del 30% sul Corso allenatore di canottaggio di 1° Livello (attualmente € 280);

Partecipazione corso allenatore di 2° Livello FIC

Nessun credito riconosciuto.

Fatto salvo il possesso dei requisiti previsti nelle norme previste nell'albo allenatori di canottaggio:

- Frequenza per intero del Corso;
- Sconto del 10% (attualmente € 540);

Partecipazione corso allenatore di 3° Livello FIC

Nessun credito riconosciuto.

Fatto salvo il possesso dei requisiti previsti nelle norme previste nell'albo allenatori di canottaggio:

- Frequenza per intero del Corso;
- Sconto del 10% (attualmente €720)



SETTORE FORMAZIONE

NORME ORGANIZZATIVE DEI CORSI ISTRUTTORI INDOOR ROWING

Riconoscimento agevolazioni da parte della Concept2 Italia agli Allenatori di canottaggio che intendono frequentare corsi di Istruttore Indoor

Partecipazione corso Level 1 Coach (Istruttori di 1° Livello)

Durata del corso: 1 giorno, 8 ore
Costo corso €170

Agli allenatori di 1° Livello: Sconto del 60% € 102.

Agli allenatori di 2° e 3° Livello: Esonerato dal corso, viene riconosciuto d'ufficio il Level 1° Coach.

Partecipazione corso Level 2 Coach part 1

Durata del corso: 2 giorni, 12 ore + valutazione
Costo corso 1° parte € 380

Agli allenatori di 1° Livello (avendo già superato il corso Istruttori Indoor Level 1 Coach).
60% sconto €228

Agli allenatori di 2° e 3° livello: 60% sconto €228

Partecipazione corso Level 2 Coach part 2

Durata del corso: 1 giorno, 8 ore + valutazione
Costo corso 2° parte € 200

Agli allenatori di 1°, 2° e 3° Livello: avendo già superato il corso Istruttori Indoor Level 2° Coach, parte 1) Segue il corso soltanto punti 6, 7, 8, 9. Sconto del 60% €120

Partecipazione corso Level 3 Coach (Istruttori 3° Livello)

Durata del corso: 2 giorni 10 ore + valutazione
Costo corso € 380

Agli allenatori di 1°, 2° e 3° Livello: (devono aver completato il corso Istruttori Indoor Level 2 Coach, parte 1° e 2° e seguono soltanto i punti 7,8,9 del corso. Sconto del 70% €266



SETTORE FORMAZIONE

NORME ORGANIZZATIVE DEI CORSI ISTRUTTORI INDOOR ROWING Organizzazione Corsi Istruttori Indoor

CORSI ISTRUTTORI CONCEPT2 ITALIA

LEVEL 1 Coach

CONOSCENZA DI BASE DELL'INDOOR ROWING - TECNICA DEL GESTO METODOLOGIA DIDATTICA ED INTRODUZIONE AL GROUP ROWING

DURATA GIORNI: **1** ORE: **8 + valutazione** QUOTA PARTECIPAZIONE: **€ 170**

PROGRAMMA

1. PRESENTAZIONE ED OBIETTIVI DEL CORSO

2. GLI ATTREZZI CONCEPT2

- Presentazione e cronologia.
- Principio di funzionamento.

3. STORIA ED EVOLUZIONE DELL'INDOOR ROWING IN ITALIA E NEL MONDO

4. INDOOR ROWER C2

- L'attrezzo, le caratteristiche, la funzionalità, la manutenzione e la corretta conservazione.
- La terminologia.
- L'assetto dell'indoor rower (damper, pedaliera, manicotto, etc.).

Durata: **2 ORE**

5. INDOOR ROWING - METODOLOGIA TECNICA (teoria e pratica)

- Tecnica ed apprendimento del ciclo di voga.
- Didattica ed insegnamento.
- Come riconoscere gli errori della tecnica.
- Sicurezza dell'allievo.

6. IL MONITOR E LE SUE POTENZIALITA'

- Conoscenza e gestione del monitor.
- Connettività
- Display (curva di forza, re-row, etc.)
- Allenamenti personalizzati.
- Ergathlon, Biathlon, Giochi.

Durata: **4 ORE**

7. PROGRAMMI MOTIVAZIONALI E COMMUNITY

- Ranking - Challenge - Logbook
- Categorie - Applicazioni (ErgData)



SETTORE FORMAZIONE

8. INTRODUZIONE AL GROUP ROWING (teoria e pratica)

- Il Group Rowing
- L'attività di gruppo (risvolti psicologici e motivazionali)
- Il mezzo musicale

9. INDOOR ROWING E CROSS TRAINING

- Allenamento - Controllo del peso
- Riabilitazione - Disabilità
- Indoor rowing quale supporto ad altre discipline sportive

10. REGOLAMENTO FIC - SETTORE INDOOR ROWING

- Norme della Federazione Italiana Canottaggio per il settore indoor rowing.
- Regolamento gare indoor rowing FIC/FISA.

Durata: **2 ORE**

VALUTAZIONE FINALE



SETTORE FORMAZIONE

NORME ORGANIZZATIVE DEI CORSI ISTRUTTORI INDOOR ROWING Organizzazione Corsi Istruttori Indoor

CORSO ISTRUTTORI CONCEPT2 ITALIA

LEVEL 2 Coach 1° e 2° Parte

CONOSCENZA DI BASE DEL GROUP ROWING - TECNICA DEL GESTO GESTIONE DELL'ATTIVITA' DI GROUP ROWING - FISIOLOGIA - PSICOLOGIA METODOLOGIA E MODELLI DI ALLENAMENTO

1° Parte durata giorni: 2	Ore: 12 + valutazione	QUOTA PARTECIPAZIONE: € 380
2° Parte durata giorni: 1	Ore: 8 + valutazione	QUOTA PARTECIPAZIONE: € 200

COSTO totale: € 580

Nota: Il 2° Livello si ottiene al superamento di entrambe le parti che lo compongono

PROGRAMMA 1° Parte

1. PRESENTAZIONE ED OBIETTIVI DEL CORSO

2. INDOOR ROWING - TECNICA (teoria e pratica)

- Tecnica e perfezionamento del ciclo di voga.

Durata: **2 ORE**

3. GROUP ROWING (teoria e pratica)

- Il Group Rowing.
- Come organizzare una lezione di Group Rowing.
- Il mezzo musicale - Come preparare una lezione di Group Rowing.
- Programmi di mixaggio e supporti musicali (mp3, wav, etc.).
- Group Rowing e programmi di allenamento.
- Group Rowing in Club, Circoli, Palestre, Box.

Durata: **5 ORE**

4. CENNI DI FISIOLOGIA

- L'apparato cardio-circolatorio.
- L'apparato respiratorio.
- L'apparato muscolare.
- Metabolismi energetici (aerobico - anaerobico).
- Elementi di base per la prestazione sportiva.

Durata: **2 ORA**



SETTORE FORMAZIONE

5. MOTIVAZIONE E PSICOLOGIA

- Le dinamiche e la gestione del gruppo
- La figura e la leadership dell'istruttore.
- Motivazione ed obiettivi.

Durata: **1 ORA**

6. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- Allenare la resistenza (VO2max, soglia anaerobica, soglia aerobica, etc.)
- Allenare la forza.
- Allenare la mente.

7. MODELLI DI ALLENAMENTO ED OBIETTIVI (teoria e pratica)

- Periodizzazione dell'allenamento.
- Competizioni e test.

Durata: **2 ORA**

VALUTAZIONE FINALE

PROGRAMMA 2° Parte

1. PRESENTAZIONE ED OBIETTIVI DEL CORSO

2. INDOOR ROWING - TECNICA (teoria e pratica)

3. GROUP ROWING (teoria e pratica)

- Gestire e perfezionare le lezioni di Group Rowing.
- Group Rowing nei programmi di allenamento.
- Group Rowing in Club, Circoli, Palestre, Box.

Durata: **1 ORA**

4. BIKEERG - SKIERG (teoria e pratica)

- Metodologia tecnica e didattica.
- Piani di allenamento ed attività di gruppo.
- Ergathlon.

Durata: **2 ORE**

5. PROGRAMMA GARE

- Erg Race - Venue Race.
- Collegamenti ed attrezzatura.

6. GESTIONE MANIFESTAZIONI ED EVENTI

- Pianificare eventi con l'utilizzo degli attrezzi Concept2.

Durata: **4 ORE**

VALUTAZIONE FINALE



SETTORE FORMAZIONE

NORME ORGANIZZATIVE DEI CORSI ISTRUTTORI INDOOR ROWING

Organizzazione Corsi Istruttori Indoor

CORSO ISTRUTTORI CONCEPT2 ITALIA

LEVEL 3 Coach

ALTA QUALIFICAZIONE E PERFEZIONAMENTO TECNICA DI VOGA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO E DELL'ATTIVITA' DI GRUPPO TRAINING AGONISTI - ALIMENTAZIONE - MENTAL TRAINING

DURATA GIORNI: **2** ORE: **10 + valutazione** QUOTA PARTECIPAZIONE: **€ 380**

PROGRAMMA

1. PRESENTAZIONE ED OBIETTIVI DEL CORSO

2. INDOOR ROWING - TECNICA (teoria e pratica)

- Tecnica alta qualificazione.
- Biomeccanica applicata.

Durata: **1 ORE**

3. METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- Processi energetici.
- Periodizzazione e cicli
- Piani di allenamento per agonisti.
- Test.
- Verifiche fisiologiche.

4. MOBILITA' ARTICOLARE E STRETCHING

5. OVERTRAINING

- Come riconoscere l'Overtraining.
- Come affrontare l'Overtraining.

6. ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

- Cenni nutrizionali e di educazione alimentare. L'idratazione.
- Composizione corporea e Weight Control.

Durata: **2 ORA**

7. MOTIVAZIONE E MENTAL TRAINING

- Le dinamiche e la gestione delle attività di gruppo.
- Mental Training nel "One to One".
- Motivazione ed obiettivi.

Durata: **2 ORE**



SETTORE FORMAZIONE

8. GROUP ROWING E ERGATHLON (teoria e pratica)

- Group Rowing nei programmi di allenamento e negli eventi.
- Ergathlon tipologie e distanze.

Durata: **3 ORE**

9. GESTIONE DELLE COMPETIZIONI DI INDOOR ROWING

- Come affrontare i m. 2000.
- Lo sprint.
- I test.

Durata: **2 ORE**

VALUTAZIONE FINALE