



C.O.N.I.

**Federazione Italiana Canottaggio**

**Comitato Regionale Lombardia**



**Milano, 17 giugno 2010**

Egr. Presidente  
Canottieri sul territorio Lombardo

**OGGETTO: Corso allenatori di 1° livello**

Il Comitato Regionale Lombardia della Federazione Italiana Canottaggio propone 1 corso che ha l'obiettivo di formare allenatori di 1° livello. **L'evento formativo si svolgerà alla Canottieri Corgeno (Vergiate) ed avrà inizio sabato 10 luglio 2010 alle ore 8:00 presso la sede indicata.**

Viene richiesta una quota di partecipazione di € 250, che saranno pagati direttamente alla Federazione Italiana Canottaggio dalle società interessate.

L'iscrizione potrà essere effettuata **SOLO** tramite la società di appartenenza attraverso il sito [www.canottaggio.net](http://www.canottaggio.net) nella sezione "Formazione".

Per essere ammessi i candidati devono possedere i seguenti requisiti:

- Maggiore età
- Titolo di studio di scuola media superiore (o equipollente)

Presentare altresì la seguente documentazione:

- Certificato di nascita in carta semplice o autocertificazione
- Certificato penale del casellario giudiziale in carta semplice
- Certificato di studio in carta semplice

Tutta la documentazione dovrà **OBBLIGATORIAMENTE** essere consegnata al docente nell'istante di inizio del primo incontro. Coloro che non adempiranno ai doveri sopraindicati non potranno essere ammessi alle lezioni in quanto la commissione sarà impossibilitata a verificarne i pre-requisiti.



**C.O.N.I.**

**Federazione Italiana Canottaggio**

**Comitato Regionale Lombardia**



Qualora un candidato non fosse in possesso di un titolo di scuola media superiore dovrà comunicarlo anticipatamente, entro la data di chiusura delle iscrizioni, a Francesco Bonomo (tel. 340/4826961). Essi potranno regolarmente prendere parte alle lezioni solo dopo che il Comitato Regionale Lombardia avrà richiesto al presidente della Federazione Italiana Canottaggio un'apposita deroga *ad hoc*.

Il programma affrontato sarà suddiviso in 3 blocchi:

1. 16 ore di lezioni teorico-pratiche presso la Canottieri Corgeno. Saranno coordinate dal docente Antonella Corazza nel week-end del 10-11 luglio.
2. 32 ore di studio individuale
3. 20 ore di tirocinio presso la Canottieri Corgeno. La logistica del tirocinio verrà concordata fra i corsisti ed il docente nella giornata del 10 luglio.

All'esame il candidato deve dimostrare di avere acquisito le abilità pratiche correlate al livello e risponderà ad un questionario sulle materie del corso.

Al termine dell'esame il Presidente della Commissione, il Docente, il Coordinatore Regionale ed il Giudice Arbitro completano e firmano il verbale con su riportata la votazione, espressa in 30esimi, per ciascun candidato.

Il candidato "non idoneo" può sostenere nuovamente gli esami, anche senza frequentazione del corso, comunque senza pagamento della quota, entro 12 mesi dalla data di esame in cui è risultato non idoneo. Per sostenere nuovamente l'esame deve essere trascorso almeno un mese dall'esame sostenuto con esito negativo.

La ratifica della qualifica di Allenatore dà diritto all'acquisizione dei crediti necessari per il tesseramento alla stagione agonistica successiva alla ratifica stessa.

Non è ancora stata ufficializzata la data dell'esame, che verrà comunicata alla prima lezione. Si informa che ogni sabato ed ogni domenica fra l'11 settembre ed il 10 ottobre potrebbero essere designati quale giorno d'esame.

Si richiede a tutti i candidati di inviare un messaggio di posta elettronica (e-mail) all'indirizzo [info@francescobonomo.com](mailto:info@francescobonomo.com) comunicando un proprio recapito telefonico (cellulare) per eventuali comunicazioni urgenti.



**C.O.N.I.**

***Federazione Italiana Canottaggio***

**Comitato Regionale Lombardia**



Ogni rettifica logistica verrà notificata sul sito del Comitato Regionale Lombardia ([www.canottaggiolombardia.it](http://www.canottaggiolombardia.it)) e/o tramite SMS e/o mezzo posta elettronica (si raccomanda quindi ai candidati di inviare l'e-mail da un indirizzo che viene letto con una certa frequenza).

Per informazioni in merito ai doveri di un allenatore di 1° livello si rimanda all'ALBO ALLENATORI sul sito FIC ([www.canottaggio.org](http://www.canottaggio.org)) nell'area "Carte federali".



C.O.N.I.

**Federazione Italiana Canottaggio**

Comitato Regionale Lombardia



Regione  
Lombardia

## **CORSO ALLENATORI DI 1° LIVELLO - Corgeno 2010**

### ***Programma altamente indicativo***

#### ***Giorni di lezioni teorico/pratiche comuni a tutti***

<b>10 luglio 2010</b>	8.00 – 8.30	Firme e formalità
	8.30 – 10.30	<i>Dr. Giulio Clerici</i> : biologia dello sviluppo, fisiologia dell'esercizio, principi di nutrizione, nozioni di pronto soccorso.
	11.00 – 13.00	<i>Dr.ssa Silvia Magni</i> : osteopata e ricercatrice dell'importanza della mente nel successo.
	13.00 – 14.00	Pausa pranzo
	14.00 – 16.00	<i>Cesare Realini</i> (giudice arbitro): Carte Federali e regolamenti.
	16.00 – 18.00	<i>Antonella Corazza e Pietro D'Antone</i> : teoria e analisi video e tecnica di voga.
<b>11 luglio 2010</b>	8.00 – 8.30	Firme e formalità
	10.00 – 11.30	<i>Silvia Tortorella</i> (fisioterapista): Articolazioni e traumi sportivi riabilitazione post traumatica.
	11.30 – 13.30	Età del bambino, teoria e metodologia dell'allenamento, metodi di valutazione. (Curt) Storia ed evoluzione del canottaggio.
	13.30 – 14.00	Pausa pranzo
	14.00 – 16.00	<i>Alessandro Palazzolo</i> (personal trainer): esercizi dei pesistica e metodologia di esecuzione.
	16.00 – 18.00	<i>Antonella Corazza e Pietro D'Antone</i> : teoria e analisi video e tecnica di voga.
<b>28 agosto 2010</b>	9.30 – 13.30	Video e tecnica di voga.
	13.30 – 14.30	Pausa pranzo
	14.30 – 18.30	Video e tecnica di voga.



C.O.N.I.

**Federazione Italiana Canottaggio**

**Comitato Regionale Lombardia**



## **CORSO ALLENATORI DI 1° LIVELLO - Corgeno 2010**

### ***Programma altamente indicativo***

#### ***Giorni di lezioni teorico/pratiche in piccoli gruppi***

Ogni corsista dovrà inoltre scegliere, in base alle proprie disponibilità, 3 giorni dalla seguente tabella in cui si recherà a Corgeno per seguire gli allenamenti dal motoscafo con l'allenatore Pietro D'Antone. L'attività di tirocinio è obbligatoria e rappresenta una buona parte della formazione del nuovo allenatore, non verranno accolte richieste di esonero dal tirocinio o dello svolgimento dello stesso in altra sede con altro docente.

L'attività viene svolta con due persone contemporaneamente, si richiede quindi la prenotazione del giorno. Dal momento che non sarà possibile accontentare tutti si comunica che **tutte le richieste saranno prese in considerazione nell'ordine temporale in cui perverranno ed in caso di esigenze particolari si sollecita a prendere contatto tempestivamente.**

Per la prenotazione dei giorni di tirocinio si può procedere dal giorno 28 luglio 2010 come segue:

- Dall'apposito link sul sito [www.canottaggiolombardia.it](http://www.canottaggiolombardia.it)
- Via e-mail all'indirizzo [info@francescobonomo.com](mailto:info@francescobonomo.com)
- Telefonicamente o SMS al numero 340 4826961

#### **Elenco dei possibili giorni di tirocinio presso la Canottieri Corgeno:**

- Lunedì dalle 17 alle 21
  - 12/07/2010
  - 19/07/2010
  - 26/07/2010
  - 23/08/2010
- Martedì dalle 17 alle 21
  - 13/07/2010
  - 20/07/2010
  - 27/07/2010
  - 24/08/2010
- Mercoledì dalle 17 alle 21
  - 14/07/2010
  - 21/07/2010
  - 28/07/2010
  - 25/08/2010
- Giovedì dalle 17 alle 21
  - 15/07/2010
  - 22/07/2010
  - 05/08/2010
  - 26/08/2010
- Venerdì dalle 17 alle 21
  - 16/07/2010
  - 23/07/2010
  - 06/07/2010
  - 27/08/2010
- Sabato dalle 14.30 alle 18.30
  - 17/07/2010
  - 24/07/2010
  - 07/07/2010
- Domenica dalle 09 alle 13
  - 18/07/2010
  - 25/07/2010
  - 08/07/2010