



MONOPATTINO

PROGRAMMI DIDATTICI

SIRI

Scuola Italiana Roller International

Approvato dal Consiglio Federale



Sommario

PROGRAMMI DIDATTICI	3
ITER FORMATIVO	3
PRIMO LIVELLO	3
SECONDO LIVELLO	6
TERZO LIVELLO	10
VALIDITA' DEL TESSERINO DA ALLENATORE E DEL TIROCINIO DIDATTICO	13

PROGRAMMI DIDATTICI

1.1 Secondo quanto previsto all'articolo 2 lettera a) del Regolamento Generale SIRI, i programmi didattici e la programmazione dell'attività annuale ed i contenuti tecnici sono proposti da SIRI Monopattino Freestyle in collaborazione con il Settore Tecnico, tenuto conto delle linee guida descritte dallo SNaQ (Sistema Nazionale di qualifiche dei Tecnici Sportivi) del CONI. Il Direttore Tecnico è il responsabile della programmazione annuale. **Il programma formativo prevede l'argomento del SAFEGUARDING POLICY**

ITER FORMATIVO

L'iter formativo per ottenere le diverse qualifiche di Tecnico di Monopattino Freestyle si svolge su 3 Livelli di formazione:

1. Primo Livello CONI o Allenatore di Base
2. Secondo Livello CONI o Allenatore Esperto di Disciplina Street , Park o Vert
3. Terzo Livello CONI o Allenatore Capo di Disciplina Street e Park o Vert

PRIMO LIVELLO

LIVELLO 1	
ALLENATORE DI BASE	
Crediti	
	3 crediti per le abilità
	7 crediti per le conoscenze
	Per un totale di 10 Crediti
Requisiti Minimi	
18 anni di età.	
Panoramica del corso	
Prevede la formazione di una figura tecnica che lavori in forma autonoma per l'avviamento dei neofiti alle diverse discipline del monopattino freestyle. In questo ambito verranno trattate le tecniche di base sia dello street, park o vert così da fornire al principiante ampia possibilità di scelta nella pratica: dello street; del park; del vert.	

Modulo 1: Preparazione Fisica Base

1.1 Anatomia e Funzioni del Corpo Umano

Concetti di base sulla struttura e le funzioni del corpo umano.

1.2 Capacità Coordinative e Condizionali

Differenza e sviluppo delle capacità coordinative.

Sviluppo delle capacità condizionali di base.

1.3 Movimenti Funzionali Fondamentali

Approfondimenti sui movimenti fondamentali legati alla pratica del monopattino.

1.4 Prevenzione Infortunio Base

Approccio alla prevenzione degli infortuni specifici del monopattino.

1.5 Safeguarding

Modulo 2: Meccanica di Base del Monopattino

2.1 Nozioni di Manutenzione Base

Montaggio/smontaggio e pulizia dei cuscinetti.

Montaggio/smontaggio e pulizia della serie sterzo.

Montaggio/smontaggio delle manopole.

Montaggio/smontaggio del Griptape.

Sistemi di Compressione (ICS, IHC, HIC, SCS).

Adattamento dell'attrezzo alle caratteristiche antropometriche.

Modulo 3: Trick Livello Base

3.1 Controllo del Monopattino

Posizione base.

Spinta al suolo e andature.

Frenata con il piede posteriore.

Curve in flat o cambi di direzione al suolo.

Curve sui piani inclinati.

3.2 Livello Base di Trick

Manual.

Pumping in flat.

Acid drop.

Bunny Hop.

Curve in half-pipe ramp e in bowl.

Fakie tail stall.

Drop-in.

No-foot.

One foot.

Can-Can.

Fakie revert.

Tailwhip.

Barspin.

180°, 360°.

Feeble stall e feeble slide.

Modulo 4: Gestione e Preparazione dell'Allenamento

4.1 Gestione Tempistiche Allenamento

Nella singola seduta.

Nella stagione sportiva.

4.2 Nozioni Base di Allenamento

Forza.

Ginnastiche di allungo e di scarico.

4.3 Competizioni

Assistenza tecnica e accompagnamento agli atleti nelle competizioni promozionali.

Supporto agli atleti al primo impatto con l'agonismo.

Valutazione	
Prova tecnica:	Avere padronanza del monopattino nelle tecniche base delle diverse discipline trattate nel corso.
Prova d'insegnamento:	pratica d'insegnamento durante il corso
Prova teorica:	Test scritto
Indicazioni	Per poter conseguire il titolo di Allenatore di Base è necessario superare tutte le prove richieste (pratica; teorica; tirocinio o pratica d'insegnamento). Nel caso non venga superata una delle tre prove, l'esaminando verrà considerato NON IDONEO e non otterrà l'abilitazione all'insegnamento finché non supererà con successo la prova d'esame mancante.

Al Conseguimento	
	Abilitazione ad accompagnare sul campo gara atleti a livello regionale o inferiore
	Abilitazione all'insegnamento delle basi dello Monopattino
Indicazioni	<p>Per poter sostenere l'esame è necessario aver svolto il tirocinio pratico presso uno dei centri abilitati e aver conseguito il patentino di Aspirante Allenatore oppure:</p> <ol style="list-style-type: none">1) aver frequentato il Corso Base SdSN;2) essere istruttore riconosciuto da altra FSN3) disporre di una laurea in scienze motorie <p>NON si potrà sostenere l'esame di Allenatore di Base se non si è in possesso dei sopracitati requisiti.</p> <p>Le date e il luogo del corso verranno pubblicate con largo anticipo sul sito della FIRS. L'iscrizione al corso verrà chiusa almeno un mese prima dell'inizio del corso così da dare la possibilità ai partecipanti di studiare gli argomenti d'esame</p>

Materiale didattico		IL Materiale didattico verrà comunicato ogni anno durante la prima lezione del corso. Questo permetterà di avere materiale sempre aggiornato.
Ore di lezione /studio	Street, Park e Vert	
		Ore
	Lezioni Teoriche in aula con docente	12 ore
	Lezioni teorico-pratiche in esterno con docente	16 ore
	Studio personale	60 ore
	Pratica personale	64 ore
	Tirocinio didattico	24 ore

Calcolo dei crediti		
	Street, Park e Vert	
		ore crediti
	Ore di lezioni teoriche in aule + ore di studio a casa	72 3
	Ore di lezioni teorico-pratiche in esterno + pratica personale a casa	80 3
	Tirocinio didattico	24 1
	Realizzazione di un video sulla tecnica esecutiva dei trick relativi alla propria disciplina per l'ammissione all'esame	3

LIVELLO 2

ALLENATORE ESPERTO DI DISCIPLINA (Street e Park / Vert)

Crediti

6 crediti per le abilità

14 crediti per le conoscenze

Per un totale di 20 crediti

Requisiti Minimi

Superamento dell'esame di primo livello

Panoramica del corso

La qualifica è specifica per la categoria STREET e PARK permette di acquisire capacità necessarie all'insegnamento dei trick base specifici delle discipline di indirizzo. Il corso si prefigge di fornire all'istruttore le conoscenze che permetteranno uno sviluppo delle manovre avanzate e una più chiara definizione dello stile personale di riding dell'atleta. Insieme all'allenamento e la preparazione alle prime competizioni (partendo da quelle amatoriali fino al livello agonistico) l'istruttore apprenderà come trasferire in modo efficace la peculiarità storico, etico e culturali che definiscono il Monopattino una attività a cavallo tra lo sport, l'arte e lo stile di vita.

Modulo 5: Abilità Avanzate

5.1 Preparazione Fisica Avanzata

Ripasso anatomia di base.

Sviluppo specifico delle capacità condizionali.

Prevenzione infortuni avanzata.

5.2 Regolamento di Settore

Spiegazione approfondita del regolamento della disciplina.

Modulo 6: Trick Livello Avanzato

6.1 Controllo dell'Attrezzo

Slide su strutture.

Gestione della combinazione di trick.

Gestione delle rotazioni su asse trasversale e longitudinale.

6.2 Programmazioni e Gestione Allenamenti

Allenamenti finalizzati alla competizione.

Modulo 7: Competizioni Avanzate

7.1 Assistenza Tecnica

Accompagnamento agli atleti nelle competizioni agonistiche nazionali.

Modulo 8: Argomenti Trattati

8.1 Anatomia di Base

Ripasso e approfondimenti.

8.2 Allenamento Avanzato

Capacità condizionali.

Attrezzi per l'allenamento.

Propriocezione e attrezzi correlati.

Modalità di caduta e protezioni.

8.3 Competizioni

Specialità e tipologia di skatepark.

Gara, ufficiali, sicurezza.

Materiale tecnico, risultati, impianti.

Partecipazione e attività federale nazionale.

Valutazione	<div>Prova Pratica: Saper eseguire i trick specifici per la disciplina dello Street e del Transition o per le Discipline Veloci</div> <div>Prova d'insegnamento: Pratica d'insegnamento durante il corso</div> <div>Prova Orale: Test scritto</div>										
Indicazioni	<p>1) Per poter sostenere l'esame è necessario aver conseguito il titolo di Allenatore di Base.</p> <p>2) Per poter conseguire il titolo di Allenatore di Disciplina è necessario superare tutte le prove richieste (pratica, teorica e d'insegnamento). Nel caso non venga superata una delle tre prove, l'esaminando verrà considerato NON IDONEO e non otterrà l'abilitazione all'insegnamento finché non supererà con successo la prova d'esame mancante.</p> <p>3) Le date e il luogo del corso verranno pubblicate con largo anticipo sul sito della FIRS. L'iscrizione al corso verrà chiusa almeno un mese prima dell'inizio del corso così da dare la possibilità ai partecipanti di studiare gli argomenti d'esame</p>										
Al Consegimento	Abilitazione ad accompagnare sul campo gara atleti per Campionati Italiani o Trofei Nazionali.										
Materiale didattico	<div>Il Materiale didattico verrà comunicato ogni anno durante la prima lezione del corso. Questo permetterà di avere materiale sempre aggiornato.</div> <div>Slide da proiettare durante il corso</div>										
Ore di lezione /studio	<div>Street e Transition</div> <table> <tr> <td>Lezioni Teoriche in aula con docente</td> <td>14 ore</td> </tr> <tr> <td>Lezioni teorico-pratiche in esterno con docente</td> <td>42 ore</td> </tr> <tr> <td>Studio personale a casa</td> <td>60 ore</td> </tr> <tr> <td>Pratica personale a casa</td> <td>168 ore</td> </tr> <tr> <td>insegnamento a casa</td> <td>220 ore</td> </tr> </table>	Lezioni Teoriche in aula con docente	14 ore	Lezioni teorico-pratiche in esterno con docente	42 ore	Studio personale a casa	60 ore	Pratica personale a casa	168 ore	insegnamento a casa	220 ore
Lezioni Teoriche in aula con docente	14 ore										
Lezioni teorico-pratiche in esterno con docente	42 ore										
Studio personale a casa	60 ore										
Pratica personale a casa	168 ore										
insegnamento a casa	220 ore										

Street e Transition		
	ore	crediti
ore di lezioni teoriche in aula + ore di studio a casa	74	3
Ore di lezioni teorico-pratiche in esterno + pratica personale a casa	210	8
Insegnamento a casa	220	9

Ore di lezione /studio	Discipline Veloci	
Lezioni Teoriche in aula con docente	14 ore	
Lezioni teorico-pratiche in esterno con docente	42 ore	
Studio personale a casa	60 ore	
Pratica personale a casa	168 ore	
Insegnamento a casa	220 ore	

Calcolo dei crediti	Discipline Veloci	
	ore	crediti
ore di lezioni teoriche in aule + ore di studio a casa	74	3
Ore di lezioni teorico-pratiche in esterno + pratica personale a casa	210	8
Insegnamento a casa	220	9

LIVELLO 3	
ALLENATORE CAPO DI DISCIPLINA (Street e Transition / Discipline Veloci)	
Crediti	
	6 crediti per le abilità
	14 crediti per le conoscenze
	Per un totale di 20 crediti
Requisiti Minimi	Superamento dell'esame di secondo livello. Aver partecipato almeno ad una competizione federale.
Panoramica del corso	La qualifica permette di acquisire capacità avanzate nella preparazione tecnica, atletica, nell'allenamento e nel perfezionamento tecnico di agonisti di alto livello nella specialità dello Street, Park e Vert. Permette inoltre di partecipare come docente a corsi di formazione, seminari e corsi di aggiornamento per tecnici di monopattino freestyle.
<u>Modulo 9: Approfondimenti</u>	
9.1 Approfondimento Forza	
Tecniche avanzate di allenamento della forza.	
9.2 Approfondimento Altro	
Approfondimento su argomenti specifici.	
<u>Modulo 10: Trick Avanzati</u>	
10.1 Trick di Slide Avanzati	
BS board to BS lip, FS board to FS lip. - Trick in to slide, slide to trick out.	
10.2 Combo e Rotazioni	
Combo trick in backflip, doppio backflip. - Combo trick in Frontflip, footplant frontflip. - Trick to 720, backflip 360/720. - Cashroll, trick su bank e drop-in. - Altri trick avanzati come Donoflip, whip front scoot, ombrella, ecc.	

Modulo 11: Programmazione e Allenamento

11.1 Allenamento Pre e Post-Gara

Strategie avanzate per la preparazione e il recupero.

11.2 Periodizzazione dell'Allenamento

Organizzazione temporale avanzata.

11.3 Psicologia e Competizione

Approfondimenti sul rapporto tra psicologia e competizione.

Valutazione

Prova Pratica:	Saper eseguire i trick avanzati nella specialità dello Street e Transition oppure in quella delle Discipline Veloci
Prova Orale	Esame Teorico

Indicazioni

- 1) Per poter conseguire è necessario la prova pratica e teorica. Nel caso non venga superata una delle tre prove, l'esaminando verrà considerato NON IDONEO e non otterrà l'abilitazione all'insegnamento finché non supererà con successo la prova d'esame mancante.
- 2) Per poter sostenere l'esame è necessario aver conseguito il titolo di Allenatore Esperto di Disciplina
- 3) Le date e il luogo del corso verranno pubblicate con largo anticipo sul sito della FIRS. L'iscrizione al corso verrà chiusa almeno un mese prima dell'inizio del corso così da dare la possibilità ai partecipanti di studiare gli argomenti d'esame

Ore di lezione /studio

Street e Transition

	ore
Lezioni teoriche in aula con docente	46
Lezioni teorico-pratiche in esterno con docente	10
Studio personale a casa	184
Pratica personale a casa	40
Insegnamento a casa	

Calcolo dei crediti	Street e Park e Vert	
		ore
	Ore di lezioni teoriche in aula + ore di studio a casa	230
	Ore di lezioni teorico-pratiche in esterno + pratica personale a casa	50
	insegnamento a casa	220

VALIDITA' DEL TESSERINO DA ALLENATORE E DEL TIROCINIO DIDATTICO

Validità del tesserino di Allenatore Nel corso di un quadriennio Olimpico un allenatore deve prendere parte almeno a 2 corsi di aggiornamento per lo Street e il Transition o per le Discipline Veloci, oppure a 2 attività Federali. Vengono considerate attività Federali che contribuiscono a mantenere valido il tesserino di allenatore tutte quelle attività nelle quali verrà indicato specificatamente che sono considerate aggiornamenti per gli allenatori.

Dopo due anni senza aver frequentato alcun aggiornamento, o attività federale, l'allenatore manterrà sempre il suo livello ma perderà i diritti di allenatore come per esempio l'ingresso in capo gara.

Tirocinio Le ore di tirocinio didattico sono considerate valide se svolte presso una scuola di skateboard FISR, effettuando praticantato di allenatore supervisionato da un tecnico di skateboard che abbia seguito un corso valido all'abilitazione della formazione dei tirocinanti, oppure abbia già acquisito il titolo di ALLENATORE ESPERTO DI DISCIPLINA o ALLENATORE CAPO DI DISCIPLINA