



DOWNHILL

Programmi Didattici

SIRI Scuola Italiana Roller International

Approvato dal Consiglio Federale con delibera 86 del 29/04/2021

Sommario

1. PERCORSO FORMATIVO E PROGRAMMAZIONE TECNICA	3
2. LIVELLI TECNICI	3
2.1. Primo livello – Aiuto allenatore.....	3
2.2. Secondo livello – Allenatore.....	3
2.3. Terzo livello – Allenatore capo.....	3
3. CORSI.....	3
3.1. 1° Livello – Aiuto allenatore.....	3
3.2. 2° Livello.....	4
3.3. 3° Livello.....	4
4. CALCOLO DEI CREDITI.....	6
4.1. 1° Livello.....	6
4.2. 2° Livello.....	7
4.3. 3° Livello.....	8
5. NORME GENERALI PER TUTTI I CORSI.....	9
6. CORSI D'AGGIORNAMENTO.....	9

1. PERCORSO FORMATIVO E PROGRAMMAZIONE TECNICA

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 Corsa 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.

2. LIVELLI TECNICI

2.1. Primo livello – Aiuto allenatore

Potrà allenare in una sola società e rappresentare atleti a campionati e manifestazioni federali di livello regionale, sempre sotto la supervisione di un tecnico di livello superiore.

2.2. Secondo livello – Allenatore

Potrà allenare in più società e rappresentare atleti a campionati e manifestazioni di livello Nazionale.

2.3. Terzo livello – Allenatore capo

Potrà allenare in più società e rappresentare atleti a campionati e manifestazioni di livello Nazionale e Internazionale potrà essere scelto come tecnico Federale a disposizione della FISR.

3. CORSI

3.1. 1° Livello – Aiuto allenatore

Requisiti minimi d'ingresso al corso 18 anni d'età.

Possedere la qualifica d'istruttore giovanile.

Possedere il diploma conclusivo del primo ciclo d'istruzione necessario per l'iscrizione alla scuola secondaria di secondo grado.

Profilo dell'attività

La qualifica di 1° livello si riferisce ad un'attività d'assistenza e supporto agli allenatori di livello superiore. Il tecnico di 1° livello opera sotto la supervisione di un tecnico di qualifica superiore nelle attività di formazione tecnica, allenamento e assistenza alle competizioni.

Competenze

Al superamento dell'esame finale avrà acquisito competenze, nell'ambito dell'attività giovanile, relativamente a: organizzazione dell'allenamento, capacità motorie, metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento, tecnica di base e avviamento alla disciplina Downhill, metodologia dell'allenamento specifico per la disciplina.

Svilupperà attraverso, le lezioni pratiche e l'attività di tirocinio, abilità di: osservare, individuare, sintetizzare e comunicare. Organizzando e seguendo sedute di allenamento e assistenza a competizioni sotto la guida di un allenatore di qualifica superiore.

Valutazione

La valutazione consiste in due fasi:

- 1) Al termine del corso: test finale scritto, colloquio orale e valutazione delle prove in itinere;
- 2) Al termine del tirocinio: sviluppo di un elaborato, a tema assegnato dal responsabile SIRI e da eseguirsi dopo aver maturato le ore di tirocinio, con relativa prova pratica ed esposizione;

3.2. 2° Livello

Requisiti minimi d'ingresso al corso

Possedere la qualifica di primo livello della stessa disciplina sportiva da almeno un anno. Possedere il diploma di scuola secondaria superiore.

Profilo dell'attività

La qualifica di 2° livello rappresenta la prima qualifica di piena autonomia operativa.

L'allenatore di questo livello può operare con atleti agonisti e non agonisti delle categorie giovanili, progettando autonomamente le attività e seguendo in modo diretto le competizioni giovanili sino al livello Nazionale.

Competenze

Al superamento dell'esame finale avrà acquisito competenze, nell'ambito dell'attività giovanile, relativamente a: periodizzazione dell'allenamento, metodologia dell'allenamento, psicologia, tecnica di pattinaggio velocità e base tecnica downhill, metodologia dell'allenamento specifico per la disciplina, monitoraggio dell'allenamento e valutazione generale e specifica per la disciplina. Svilupperà attraverso, le lezioni pratiche e l'attività di tirocinio, abilità di: osservare, individuare, sintetizzare e comunicare.

Organizzerà in autonomia le sedute d'allenamento, le strategie di apprendimento e programmazione. Con specifici obiettivi tecnico-tattici e metabolici in funzione degli atleti a sua disposizione. Svilupperà progressioni didattiche per l'apprendimento della disciplina secondo lo schema dal semplice al complesso, dal globale all'analitico.

Valutazione

La valutazione consiste in due fasi:

- 1) Al termine del corso: test finale scritto, colloquio orale e valutazione delle prove in itinere;
- 2) Al termine del tirocinio: sviluppo di un elaborato, a tema assegnato dal responsabile SIRI e da eseguirsi dopo aver maturato le ore di tirocinio, con relativa prova pratica ed esposizione;

3.3. 3° Livello

Requisiti minimi d'ingresso al corso

Possedere la qualifica di secondo livello della stessa disciplina sportiva da almeno un anno. Possedere il diploma di scuola secondaria superiore.

Profilo dell'attività

La qualifica di 3° livello rappresenta la massima qualifica dei corsi federali FISR. Consiste in un quadro di piena autonomia operativa con competenze e abilità utili per la formazione di alto livello.

L'allenatore di questo livello può operare con atleti agonisti e non agonisti di tutte le categorie, progettando autonomamente le attività e seguendo in modo diretto

le competizioni di livello Nazionale ed Internazionale, potrà inoltre essere selezionato per raduni o trasferte della squadra Nazionale.

Competenze

Al superamento dell'esame finale avrà acquisito competenze, nell'ambito dell'alto livello, relativamente a: periodizzazione dell'allenamento, metodologia dell'allenamento, psicologia, tecnica di pattinaggio velocità e tecnica downhill di alto livello, metodologia dell'allenamento specifico per la disciplina, monitoraggio dell'allenamento e valutazione generale e specifica per la disciplina aggiornate con le più recenti risorse scientifiche.

Svilupperà attraverso, le lezioni pratiche e l'attività di tirocinio, abilità di: osservare, individuare, sintetizzare e comunicare.

Organizzerà in autonomia le sedute d'allenamento, le strategie di apprendimento e programmazione. Con specifici obiettivi tecnico-tattici e metabolici in funzione degli atleti a sua disposizione. Svilupperà progressioni didattiche per l'apprendimento della disciplina secondo lo schema dal semplice al complesso, dal globale all'analitico e programmi d'allenamento per atleti di alto livello.

Valutazione

La valutazione consiste in due fasi:

- 1) Al termine del corso: test finale scritto, colloquio orale e valutazione delle prove in itinere;
- 2) Al termine del tirocinio: sviluppo di un elaborato, a tema assegnato dal responsabile SIRI e da eseguirsi dopo aver maturato le ore di tirocinio, con relativa prova pratica ed esposizione;

4. CALCOLO DEI CREDITI

Come da indicazioni dello SNaQ si assegna per ogni livello i seguenti crediti formativi:

- Primo Livello 10 crediti;
- Secondo Livello 20 crediti;
- Terzo Livello 21 crediti;

Si porta di seguito la specifica per ogni singolo livello di corso.

4.1. 1° Livello

Allenatore di 1° Livello					
A Unità didattiche generali					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.1.1	Progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo		2		2
UD 1.1.2	Capacità motorie		6		6
UD 1.1.3	Metodologia dell'allenamento		6		8
UD 1.1.4	Metodologia dell'insegnamento		6		8
UD 1.1.5	Struttura della lezione		1	3	
			21	3	24
			Totale ore	48	
			Totale crediti	2	
B Unità didattiche specifiche					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.2.1	FISR normative SIRI		2		4
UD 1.2.2	Tecnica di base pattinaggio		6	4	24
UD 1.2.3	Avviamento al Downhill		6	4	20
UD 1.2.4	Metodologia dell'allenamento FISR Livello 1		4		18
UD 1.2.5	Analisi video		4		
			22	8	66
			Totale ore	96	
			Totale crediti	4	
C Attività individuali					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.3.1	Elaborati in itinere				10
UD 1.3.2	Tirocinio con tecnico di 3° livello				60
UD 1.3.3	Elaborato finale				26
			Totale ore	96	
			Totale crediti	4	
Totale crediti 1° Livello (A+B+C)				10	

Allenatore di 1° livello - Quadro Generale					
Lezioni frontali		43			
Lezioni pratiche		11			
Ore di studio personale		90			
Produzione elaborati		36			
Tirocinio con allenatore di 3° livello		60			
		240		10 Crediti	
		Parte generale	Parte specifica	Produzione elaborati	Raduni federali
Attività guidate da un docente	Lezioni teoriche	21	22		
	Lezioni teorico-pratiche	3	8		
Studio personale	Studio a casa	24	66		
	Elaborati in itinere e finali			36	
Attività professionale					60
Totale ore				240	
Equivalenti crediti				10	

4.2. 2° Livello

Allenatore di 2° Livello					
A Unità didattiche generali					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.1.1	Psicologia dello sport		2		8
UD 1.1.2	Elementi di fisiologia, i metabolismi energetici		4		20
UD 1.1.3	Periodizzazione dell'allenamento		4		20
UD 1.1.4	Metodologia dell'allenamento livello 2		4		20
UD 1.1.5	Valutazione dell'allenamento		2	2	10
			16	2	78
			Totale ore	96	
			Totale crediti	4	
B Unità didattiche specifiche					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.2.1	Tecnica pattinaggio di velocità		10	10	40
UD 1.2.2	Tecnica elementi di base downhill		6	6	24
UD 1.2.3	Analisi video		3		6
UD 1.2.4	Fisiologia applicata al pattinaggio		4		12
UD 1.2.5	Metodologia dell'allenamento FISR		8		24
UD 1.2.6	Teoria tecnica e didattica del downhill		4	8	27
			35	24	133
			Totale ore	192	
			Totale crediti	8	
C Attività individuali					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.3.1	Elaborati in itinere				10
UD 1.3.2	Partecipazione a radune federali				12
UD 1.3.3	Tirocinio con tecnico di 3° livello				120
UD 1.3.4	Elaborato finale				50
			Totale ore	192	
			Totale crediti	8	
Totale crediti 2° Livello (A+B+C)				20	

Allenatore di 2° livello - Quadro Generale					
Lezioni frontali		51			
Lezioni pratiche		26			
Ore di studio personale		211			
Produzione elaborati		60			
Partecipazioni a raduni o stage federali		12			
Tirocinio con allenatore di 3° livello		120			
		480	20 Crediti		
		Parte generale	Parte specifica	Produzione elaborati	Raduni federali
Attività guidate da un docente	Lezioni teoriche	16	35		
	Lezioni teorico-pratiche	2	24		
Studio personale	Studio a casa	78	133		
	Elaborati in itinere e finali			60	12
Attività professionale					120
Totale ore				480	
Equivalente crediti				20	

4.3.3° Livello

Allenatore di 3° Livello					
A Unità didattiche generali					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.1.1	Psicologia dello sport		2		8
UD 1.1.2	Fisiologia applicata allo sport		6		30
UD 1.1.3	Periodizzazione dell'allenamento		4		30
UD 1.1.4	Metodologia dell'allenamento livello 3		4		20
UD 1.1.5	Test funzionali per l'alto livello		4	2	10
			20	2	98
			Totale ore	120	
			Totale crediti	5	
B Unità didattiche specifiche					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.2.1	Squadra Nazionale downhill modello		3		
UD 1.2.2	Tecnica pattinaggio di velocità		4	4	20
UD 1.2.3	Tecnica e tattica downhill		4	4	20
UD 1.2.4	Analisi video		3		6
UD 1.2.5	Fisiologia applicata al pattinaggio		4		12
UD 1.2.6	Metodologia dell'allenamento FISR		4		12
UD 1.2.7	Teoria tecnica e didattica del downhill		8	8	28
			30	16	98
			Totale ore	144	
			Totale crediti	6	
C Attività individuali					
		Ore di lezione:	teoriche	pratiche	studio
UD 1.3.1	Elaborati in itinere				10
UD 1.3.2	Partecipazione a raduni federali				20
UD 1.3.3	Tirocinio con tecnico di 3° livello				160
UD 1.3.4	Elaborato finale				50
			Totale ore	240	
			Totale crediti	10	
Totale crediti 2° Livello (A+B+C)				21	

Allenatore di 3° livello - Quadro Generale					
Lezioni frontali		50			
Lezioni pratiche		18			
Ore di studio personale		196			
Produzione elaborati		60			
Partecipazioni a raduni o stage federali		20			
Tirocinio con allenatore di 3° livello		160			
		504	21 Crediti		
		Parte generale	Parte specifica	Produzione elaborati	Raduni federali
Attività guidate da un docente	Lezioni teoriche	20	30		
	Lezioni teorico-pratiche	2	16		
Studio personale	Studio a casa	98	98		
	Elaborati in itinere e finali			60	20
Attività professionale					160
Totale ore				504	
Equivalente crediti				21	

5. NORME GENERALI PER TUTTI I CORSI

Al termine degli esami coloro che non saranno ritenuti idonei potranno effettuare un esame di recupero il giorno dell'accREDITAMENTO al corso successivo previa domanda alla SIRI.

La valutazione avverrà nelle modalità di seguito riportate:

- 1) prove in itinere comunicate all'inizio del corso (pratiche o scritte);
- 2) esame scritto finale;
- 3) colloquio orale, sempre per 2° e 3° livello, per il primo livello solo in caso di votazione inferiore a 25/30;
- 4) sviluppo di un elaborato a tema, assegnato dal responsabile SIRI e da esporre con prova pratica al termine delle ore di tirocinio;

6. CORSI D'AGGIORNAMENTO

L'istituzione dei Corsi d'aggiornamento hanno lo scopo di elevare la qualità e la professionalità dell'insegnamento finalizzata alla crescita del livello tecnico del Pattinaggio Corsa e sono organizzati dalla FISR in sede nazionale o dalla World Skate in sede internazionale.

L'accesso ai corsi d'aggiornamento è obbligatorio per i tecnici in possesso del 3° livello mentre per gli allenatori di livello più basso i corsi di aggiornamento potranno servire come equivalente della partecipazione a stage o raduno, sempre debitamente firmati dal Responsabile SIRI o dal Commissario Tecnico o, in mancanza di figure su indicate, dal delegato Tecnico Federale incaricato.

Gli allenatori di 1° e 2° livello che non abbiano frequentato corsi di livello successivo da più di 2 (due) anni dal conseguimento della qualifica possono scegliere se proseguire il loro percorso formativo partecipando ai corsi di livello superiore oppure frequentare un corso di Aggiornamento e mantenere il livello raggiunto. L'istituzione dei corsi d'aggiornamento è funzionale all'acquisizione di competenze specifiche ed alla futura costituzione di una figura societaria garante di qualità e competenza tecnica. Tutti gli allenatori che operano ed esercitano l'attività in ambito federale e non, hanno l'obbligo di partecipazione ad almeno due corsi di aggiornamento ogni 4 (quattro) anni.

Coloro che non frequenteranno il corso di aggiornamento obbligatorio non saranno inseriti nell'Albo dei Tecnici; ciò significa che non potranno accompagnare gli atleti a nessun campionato o manifestazione federale sia a carattere regionale, nazionale o internazionale e non potranno svolgere alcuna attività.