

CORSO F.I.C.T. PER ISTRUTTORI DI KAYAK DA MARE **22-25 APRILE E 21-22 OTTOBRE 2017**

Il crescente interesse federale per il settore marino ha portato alla ideazione, organizzazione e proposizione di un corso specifico per Istruttori FICT di kayak da mare.

Introduzione e presentazione del corso

- Ringraziamento degli ospiti (struttura ospitante e suoi dirigenti).
- Ringraziamento degli aspiranti istruttori presenti.
- Eventuale perfezionamento dell'iscrizione.
- Presentazione dei docenti.
- Presentazione degli allievi.

Il corso per istruttori di kayak da mare

Il corso ha la durata complessiva di 32 ore ed è articolato in più unità didattiche teoriche e pratiche tra loro interconnesse, strutturate in lezioni frontali, un tirocinio con un Tutor ed una tesina individuale da svolgere tra la prima e la seconda sessione. La frequenza alle lezioni frontali è obbligatoria.

Definizione del tirocinio e stesura della tesina

All'aspirante istruttore è consigliata la collaborazione con un Tutor per partecipare ad una serie di incontri, corsi ed escursioni organizzate o coordinate da un tecnico federale esperto della disciplina del kayak da mare.

Gli aspiranti istruttori, di concerto coi i formatori del corso, dovranno scegliere degli argomenti, organizzare i tempi di svolgimento e concordare la presentazione del lavoro, che si svolgerà per tutti nel corso della seconda sessione autunnale di esame.

I fondamentali nella disciplina del kayak da mare

Analisi e perfezionamento dei fondamentali: gli aspiranti istruttori dovranno sapere eseguire già alla prima sessione tutti i fondamentali su entrambi i lati (destra e sinistra). Unica eccezione è l'eskimo, che potrà essere eseguito anche su un solo lato.

Dotazione personale: kayak da mare, pagaia, giubbotto, paraspruzzi, abbigliamento tecnico e di sicurezza.

Gli aspiranti istruttori dovranno eseguire e/o spiegare:

- trasporto del kayak
- postura corretta, connessione col kayak e trasferimento della spinta propulsiva
- entrare ed uscire dal kayak in differenti ambienti (molo o banchina, scivolo di allaggio, spiaggia di sabbia o di ciottoli, costa rocciosa etc.)
- efficiente pagaia in avanti ed indietro
- efficiente pagaia circolare, sia da fermo che in movimento

- efficiente spostamento laterale, sia da fermo che in movimento
- mantenere e cambiare la direzione (virate, timoni, inclinazione dello scafo)
- fermare il kayak
- appoggi alti e bassi, ad un tempo e continui, sia da fermi che in movimento

Agli aspiranti istruttori viene richiesto di studiare ed approfondire l'importanza del corpo, della pagaia e della barca per ognuno dei suddetti fondamentali.

Particolare rilievo viene dato alla metodologia didattica per ogni singola manovra.

Salvataggi, auto-salvataggi e recuperi in acque profonde

Analisi, studio, aggiornamento e perfezionamento delle diverse manovre di:

- assistenza ad un compagno in difficoltà (traini di contatto, uso di cima di traino ed affini)
- auto-salvataggio (rientro ed eskimo, risalita con e senza il paddle-float, risalita alla cow-boy)
- salvataggi assistiti senza uscita bagnata (eskimo rescue, hand rescue)
- salvataggi con uscita bagnata e rientro assistito (c.d. salvataggi a T, a V, H e loro varianti)
- eskimo a pala lunga e/o a pala corta, in appoggio alto e/o in appoggio basso (anche su un solo lato)
- analisi, studio, aggiornamento e perfezionamento dei diversi tipi di traino (c.d. traino a V, in linea con uno o più kayak, a zattera, ancorato ect.)

I salvataggi ed i recuperi saranno eseguiti con particolare attenzione alle moderne tecniche di prevenzione degli incidenti in mare e alle più recenti direttive volte a garantire la sicurezza di uomini e mezzi.

Introduzione alla didattica per ogni singola manovra.

Introduzione alle dinamiche e alle tecniche di gestione di un gruppo

Fornire i primi rudimenti all'aspirante istruttore per insegnare a motivare i propri allievi, individuando obiettivi chiari, misurabili e realistici.

L'importanza della conoscenza reciproca, della condivisione degli obiettivi, della distinzione dei ruoli, della suddivisione dei compiti e del confronto costruttivo per la riduzione delle tensioni e la risoluzione dei conflitti all'interno del gruppo.

Introduzione alla pratica delle tecniche di comunicazione

Esposizione delle diverse forme di comunicazione (verbale, non verbale e vocale non verbale) al fine di "insegnare ad ascoltare", in modo che gli aspiranti istruttori possano imparare a comprendere le reali esigenze degli allievi in ragione delle loro differenze di età, sesso, condizioni psico-fisiche generali ed altro.

Valutazione, approfondimento ed acquisizione delle più efficaci tecniche di comunicazione per la gestione di un gruppo di allievi in kayak, sia lungo costa che in acque aperte (anche in presenza di eventuale vento, moto ondoso, scarsa visibilità, rumori etc.).

La pratica sicura e responsabile del kayak da mare

L'aspirante istruttore deve essere consapevole del fatto che pagaiare in mare può comportare dei rischi, trattandosi di una pratica sportiva svolta all'aria aperta.

Deve svolgere la propria attività didattica e divulgativa in completa sicurezza, valutare attentamente i rischi connessi, prevenirne le conseguenze, scegliere quali tipi di rischi si è disposti e preparati ad affrontare ed infine decidere come gestirli al meglio delle proprie capacità.

Deve anche combinare le esigenze di sicurezza con quelle del divertimento e dell'apprendimento.

La responsabilità civile e penale dell'istruttore

L'importanza della preparazione tecnica, dell'aggiornamento continuo, della scelta ragionata delle attività, dell'abbigliamento tecnico indossato e dell'equipaggiamento personale di bordo per il soccorso, per evitare e/o ridurre la responsabilità oggettiva dell'istruttore.

Teoria e pratica della navigazione in kayak da mare

Nozioni di navigazione piana e costiera e conoscenze marinare

- Il rispetto delle recenti disposizioni normative in tema di navigazione in prossimità della costa (stabilimenti balneari, porti ed aree marine protette)
- Cenni di carteggio nautico e del corretto uso della strumentazione di bordo.
- Nozioni di base per la programmazione di una breve escursione con gli allievi.

Le lezioni in aula saranno seguite da sessioni in acqua durante le quali sarà chiesto all'aspirante istruttore di applicare alla pratica le nozioni apprese su nodi, navigazione piana e navigazione costiera, con particolare attenzione alla correzione della rotta, alla valutazione della distanza e alla previsione del tempo necessario per raggiungere una meta in ragione delle condizioni meteo-marine.

Cenni di meteorologia marina e di previsioni meteorologiche.

Formazione di onde in mare aperto e lungo costa, con speciale riferimento alle zone rocciose, ai lidi sabbiosi e agli ostacoli naturali e/o artificiali.

La conoscenza delle zone di surf e dumping: la pratica sicura.

Imbarco e sbarco in condizioni di mare mosso, con onde e vento.

Rispetto e tutela dell'ambiente marino

Modificazione e sfruttamento del territorio ed effetti sull'ambiente.

Prevenire eventi negativi e limitare i danni ambientali.

Tutela del patrimonio marino, paesaggistico ed artistico del pianeta.

Protezione dell'ambiente costiero: i pagaiatori come "sentinelle del mare".

Imparare ad insegnare

Le competenze didattiche dell'aspirante istruttore

Per acquisire un'efficace metodologia di insegnamento l'aspirante istruttore deve imparare a trasferire agli allievi le proprie conoscenze ed abilità e deve sviluppare le proprie capacità di comunicazione, di motivazione, di osservazione, di valutazione e di programmazione.

Feedback e metodologia didattica

L'aspirante istruttore deve imparare a fornire feedback estrinseci (positivi e/o negativi, generali e/o specifici, di carattere valutativo, correttivo, descrittivo, prescrittivo, interrogativo) e a correggere gli errori (dopo avere svolto un'attenta osservazione dell'attività svolta dall'allievo, una conseguente valutazione della stessa, una diagnosi dell'errore, una proposta di feedback ed una conclusiva valutazione degli effetti dell'informazione fornita).

L'aspirante istruttore deve anche imparare ad utilizzare istruzioni verbali, visive e propriocettive, anche in relazione ai differenti tipi di allievi e favorire l'apprendimento motorio per accompagnare gli allievi dallo stadio verbale-cognitivo a quello motorio ed infine autonomo-esperto.

Programmazione didattica

L'introduzione della manovra, la dimostrazione da parte dell'istruttore, la spiegazione sintetica, la pratica richiesta agli allievi, il sommario sia da parte dell'istruttore che dell'allievo.

L'importanza di pianificare la lezione, di comprendere i bisogni degli allievi, di stimolare gli allievi con esercizi mirati, di proporre nuovi obiettivi, di valutare lo svolgimento delle singole sessioni didattiche.

I diversi stili di insegnamento e di leadership.

Nel corso della prima sessione primaverile agli aspiranti istruttori saranno indicati testi didattici e divulgativi, siti web e differenti fonti di reperimento delle informazioni teorico-pratiche relative alla pratica in sicurezza del kayak da mare.

A conclusione del percorso formativo e della valutazione finale, gli Istruttori ritenuti idonei riceveranno il brevetto federale.