

# **7° Corso Nazionale CONI di Formazione per Esperti di Preparazione Fisica**

**Anno 2008**

## **BANDO DI AMMISSIONE**

### **1. Finalità**

Il Corso mira a realizzare una formazione tecnico-pratica altamente qualificata, con l'obiettivo di "preparare" una figura di Quadro Tecnico con competenze specifiche avanzate nell'analisi del modello di prestazione e negli aspetti di supporto all'allenamento tecnico-tattico legate alla preparazione fisica degli atleti per la competizione. Le competenze sviluppate nel quadro di tale formazione sono primariamente finalizzate alle esigenze specifiche delle Federazioni Sportive Nazionali (FSN) e delle Discipline Sportive Associate (DSA).

### **2. Destinatari**

Il Corso è destinato ad un massimo di 25 (venticinque) partecipanti. 5 (Cinque) dei venticinque posti disponibili sono riservati, con graduatoria a parte, ad atleti che hanno partecipato a Giochi Olimpici o a Campionati Mondiali ed Europei, in possesso dei requisiti minimi richiesti al punto 3. La candidatura per tale riserva di posti dovrà pervenire tramite la Federazione o Disciplina Sportiva Associata di appartenenza.

Le domande di ammissione al Corso dovranno essere redatte sulle apposite schede allegate, e fatte pervenire alla Scuola dello Sport - CONI Servizi S.p.A. (Largo G. Onesti, 1 - 00197 Roma. Fax: 06-36859236; e-mail: sds\_didattica@coni.it) **entro il 28 gennaio 2008.**

Le domande dei candidati, in possesso dei requisiti minimi, saranno selezionate in base all'ordine di arrivo.

### **3. Requisiti minimi**

I requisiti minimi richiesti per partecipare alla selezione, ed alla successiva valutazione, consistono nel possesso:

- a) della maggiore età (18 anni già compiuti);
- b) di un titolo di studio valido per l'accesso all'Università;
- c) di una formazione sportiva equiparabile al Secondo Livello di Formazione (secondo quanto definito dal Piano Nazionale di Formazione dei Quadri - Scuola dello Sport - ed. 2001) documentata con dichiarazione della Federazione o Disciplina Sportiva Associata di appartenenza o con copia del tesserino attestante il possesso della qualifica richiesta;
- d) della cittadinanza in un Paese dell'Unione Europea.

In sostituzione del punto C, si potrà accedere dimostrando di possedere uno dei seguenti titoli:

1. Laurea in Scienze Motorie;
2. Diploma ISEF;
3. Aver allenato per più di tre anni una selezione nazionale.

#### **4. Luogo di svolgimento**

Le lezioni verranno tenute presso la Scuola dello Sport - CONI Servizi S.p.A. nel Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "G. Onesti" (Largo G. Onesti, 1 - 00197 Roma).

#### **5. Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione al Corso è di 1001,81 euro (milleuno,81 di cui euro 1,81 per la marca da bollo), comprensiva dei materiali didattici, da versare **entro il 4 febbraio 2008**, secondo le modalità che verranno comunicate al momento dell'avvenuta ammissione al corso.

Le spese di viaggio, vitto e alloggio sono a carico dei partecipanti.

E' possibile effettuare prenotazioni presso le foresterie dell'Hotel dello Sport del Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "G. Onesti" (Largo G. Onesti, 1 - 00197 Roma), al tel. 06 36859137.

#### **Recesso**

E' possibile rinunciare all'iscrizione entro 12 giorni di calendario prima della data di inizio del Corso, comunicando la decisione del recesso via fax o e-mail. In tal caso verrà restituita l'intera quota di partecipazione versata. Qualora la comunicazione di recesso pervenga oltre il termine sopra indicato e fino al giorno dell'avvio del Corso, il partecipante potrà recedere pagando il 50% della quota di partecipazione. Qualora il recesso venga comunicato oltre i termini predetti ovvero si manifesti per fatti concludenti mediante la mancata presenza al Corso, sarà dovuta l'intera quota di partecipazione.

#### **6. Articolazione del Corso e valutazione**

Il Corso si articolerà in tre moduli (due di attività didattiche ed uno di valutazione finale). L'attività formativa includerà una parte di lezioni frontali ed una parte di: lavori di gruppo, lavori individuali ed esercitazioni di studio. La frequenza alle lezioni è obbligatoria. Alla fine del corso sarà effettuata una valutazione su uno specifico progetto di lavoro, che verrà assegnato individualmente in occasione del primo modulo.

#### **7. Attestato di partecipazione**

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione a coloro i quali avranno frequentato le lezioni, svolto le esercitazioni e superato le prove di valutazione finale.

#### **8. Contenuti di insegnamento**

I principali contenuti di insegnamento del Corso saranno suddivisi nei **moduli 1 e 2** organizzati come segue :

<b>MODULO 1 Ruolo, competenze e conoscenze dell'esperto in preparazione fisica nel sistema sportivo</b>
---

<b>Valutazione funzionale e da campo della capacità di prestazione sportiva</b>
---

- Il ruolo e la collocazione professionale
- Le competenze generali e specifiche
- Le condizioni organizzative e operative. Il mercato del lavoro
- Le basi scientifiche ed empiriche della conoscenza
- Modelli e strutture di prestazione
- Il rapporto tra performance tecnico-tattica e le diverse componenti della prestazione
- La componente psicologica e i rapporti interpersonali
- Caratteristiche obiettivi e presupposti della valutazione
- Scelta e realizzazione della metodologia di valutazione

- L'utilizzo dei test di valutazione
- L'analisi e la gestione dei risultati della valutazione
- L'utilizzo dei risultati della valutazione nella programmazione dell'allenamento sportivo
- Le risorse bibliografiche, le banche dati, internet

## **MODULO 2 La costruzione delle sedute di preparazione**

### **Le nuove competenze dell'esperto in preparazione fisica**

- La scelta dei mezzi di allenamento
- La scelta delle metodologie di allenamento
- La struttura delle sedute
- L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica
- La gestione della preparazione fisica nel medio e nel lungo periodo
- La gestione della preparazione fisica in rapporto alle diverse fasi della stagione agonistica
- La preparazione fisica in relazione all'età, al sesso e ai livelli di qualificazione
- La gestione degli infortuni
- Il rapporto tra postura e prestazione
- Prevenzione specifica e generale
- La gestione della fase di riscaldamento e della fase di conclusione delle sedute
- Le problematiche dell'individualizzazione
- Le problematiche legate all'alimentazione
- La gestione e la scelta delle nuove tecnologie

## **9. Programma orario del Corso**

Di seguito viene indicato il programma orario; le eventuali modifiche saranno tempestivamente comunicate dalla segreteria Didattica del Corso.

### **Modulo 1**

19.02.08	MAR	11,00-13,00	14,30-18,30
20.02.08	MER	9,00-13,00	14,30-18,30
21.02.08	GIO	9,00-13,00	14,30-18,30
22.02.08	VEN	9,00-13,00	14,30-18,30

### **Modulo 2**

17.03.08	LUN	10,00-13,00	14,30-18,30
18.03.08	MAR	9,00-13,00	14,30-18,30
19.03.08	MER	9,00-13,00	14,30-18,30
20.03.08	GIO	9,00-13,00	14,30-17,30

### **Modulo di valutazione finale**

28.04.08	LUN	10,00-13,30	14,30-18,30
----------	-----	-------------	-------------