

8° Corso Nazionale CONI di Formazione per Esperti di Preparazione Fisica

Anno 2009

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 e tattico, legate alla preparazione fisica degli atleti per la competizione, con l'obiettivo di svilupparne in forma integrata le capacità organiche – muscolari e coordinative utili per la prestazione e il suo sviluppo. Il profilo di attività del preparatore fisico può includere ruoli personalizzati, prescrizioni individuali dell'allenamento, e ulteriori specializzazioni funzionali nell'ambito della riabilitazione, prevenzione e di preparazione specifica per ruolo tecnico.

. 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 30 (trenta) partecipanti. 5 (Cinque) dei trenta 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 9 febbraio 2009.**

Le domande dei candidati, in possesso dei requisiti minimi, saranno selezionate in base alla valutazione dei titoli.

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 Primo 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) di conoscenze informatiche di base (necessarie per seguire efficacemente il corso).

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 almeno tre anni una selezione nazionale.

4. Criteri di selezione

Qui di seguito sono riportati i criteri di selezione degli aspiranti. Un'apposita Commissione provvederà all'esame delle candidature ed alla successiva selezione dei partecipanti al Corso.

| TITOLI VALUTABILI | PUNTI |
|---|-----------------|
| 1. FORMAZIONE | |
| <i>1.1 Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF</i> | 5 punti |
| <i>1.2 Specializzazioni accademiche in ambito sportivo</i> | fino a 3 punti |
| <i>1.3 Altre lauree non riferite al mondo dello sport</i> | 3 punti |
| 2. ATTIVITÀ DI TECNICO/PREPARATORE FISICO | |
| <i>2.1 Direttore tecnico, allenatore o preparatore di squadre nazionali; allenatore o preparatore di atleti vincitori di medaglie a Giochi Olimpici, Campionati del Mondo ed Europei (non cumulabile con 2.2 e 2.3)</i> | fino a 10 punti |
| <i>2.2 Allenatore o preparatore di livello nazionale (non cumulabile con 2.1 e 2.3)</i> | fino a 5 punti |
| <i>2.3 Allenatore o preparatore di livello regionale (non cumulabile con 2.1 e 2.2)</i> | fino a 2 punti |
| 3. RUOLI RIVESTITI IN AMBITO SPORTIVO | |
| <i>3.1 Atleta di livello internazionale</i> | 2 punti |
| <i>3.2 Arbitro internazionale</i> | 1 punto |
| 4. PRODUZIONE SCIENTIFICA E INCARICHI DI DOCENZA | |
| <i>4.1 Attività di ricerca e pubblicazioni tecnico-scientifiche</i> | fino a 4 punti |
| <i>4.2 Docenza in materie tecnico-scientifiche relative allo sport</i> | fino a 4 punti |
| <i>4.3 Partecipazione come relatore a convegni internazionali (non cumulabile con 4.4)</i> | fino a 3 punti |
| <i>4.4 Partecipazione come relatore a convegni nazionali (non cumulabile con 4.3)</i> | fino a 2 punti |

I titoli sportivi (di cui ai Punti 2 e 3 della tabella) devono essere specifici della Federazione Sportiva Nazionale o Disciplina Sportiva Associata di provenienza. Essi verranno valutati la metà se riferiti a FSN o DSA diverse.

5. 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).

6. 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 15 febbraio 2009**, 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 5 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 attraverso la mancata presenza al Corso, sarà dovuta l'intera quota di partecipazione.

7. 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.

8. 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 la prova di valutazione finale.

9. Contenuti di insegnamento

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

MODULO 1 Ruolo, competenze e conoscenze dell'esperto in preparazione fisica nel sistema sportivo

Valutazione funzionale e da campo della capacità di prestazione sportiva

- 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

10. Programma orario del Corso

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

Modulo 1

| | | | |
|----------|-----|-------------|-------------|
| 23.02.09 | LUN | 11,00-13,00 | 14,30-18,30 |
| 24.02.09 | MAR | 9,00-13,00 | 14,30-18,30 |
| 25.02.09 | MER | 9,00-13,00 | 14,30-18,30 |
| 26.02.09 | GIO | 9,00-13,00 | 14,30-18,30 |

Modulo 2

| | | | |
|----------|-----|-------------|-------------|
| 04.05.09 | LUN | 10,00-13,00 | 14,30-18,30 |
| 05.05.09 | MAR | 9,00-13,00 | 14,30-18,30 |
| 06.05.09 | MER | 9,00-13,00 | 14,30-18,30 |
| 07.05.09 | GIO | 9,00-13,00 | 14,30-17,30 |

Modulo di valutazione finale

| | | | |
|----------|-----|-------------|-------------|
| 19.06.09 | VEN | 10,00-13,30 | 14,30-18,30 |
|----------|-----|-------------|-------------|