

# 24° Corso Nazionale per Esperti di Preparazione Fisica 2024

## ***BANDO DI AMMISSIONE***

### **1. Finalità**

Il Corso mira a realizzare una formazione tecnico-pratica altamente qualificata, con l'obiettivo di formare una figura di Quadro Tecnico con competenze specifiche avanzate nell'analisi del modello di prestazione e negli aspetti di supporto all'allenamento tecnico-tattico. Tali competenze si riferiscono in modo particolare alla preparazione fisica degli atleti per il raggiungimento della massima prestazione nella 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 30 (trenta) partecipanti. 5 (cinque) dei 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.

La domanda di ammissione al Corso e la scheda curriculum dovranno essere redatte e inviate per via telematica entro il **4 aprile 2024** collegandosi all'apposito link reperibile sul sito

<https://scuoladello sport.sportesalute.eu/scuoladello sport.html>

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 in:

- a) essere maggiorenni (18 anni già compiuti) entro la scadenza della presentazione della domanda;
- b) possedere un titolo di studio valido per l'accesso all'Università;
- c) possedere una formazione sportiva equiparabile al Secondo Livello di Formazione, secondo quanto definito dal Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi (SNaQ), **documentata con dichiarazione della Federazione o Disciplina Sportiva Associata di appartenenza o con copia del tesserino attestante il possesso della qualifica richiesta;**

d) possedere conoscenze informatiche di base, necessarie per seguire efficacemente il Corso.

In sostituzione del punto C, si potrà accedere al Corso dimostrando di possedere uno dei seguenti titoli (**di cui si richiede di dare evidenza contestualmente alla trasmissione della domanda di ammissione**):

1. laurea in Scienze Motorie
2. diploma ISEF
3. aver allenato per almeno tre anni squadre o atleti di livello nazionale
4. essere in possesso della qualifica di preparatore fisico di una federazione sportiva
5. aver frequentato il corso di Preparazione Fisica di base della SdS.

#### 4. Criteri di selezione

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

TITOLI VALUTABILI	PUNTI
<b>1. FORMAZIONE</b>	
1.1 <i>Laurea in Scienze Motorie o Diploma ISEF</i>	5 punti
1.2 <i>Specializzazioni accademiche in ambito sportivo e/o formazione avanzata SdS</i>	fino a 5 punti
1.3 <i>Altre lauree non riferite al mondo dello sport</i>	3 punti
<b>2. ATTIVITÀ DI TECNICO/PREPARATORE FISICO</b>	
2.1 <i>Direttore tecnico, allenatore o preparatore fisico 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
2.2 <i>Allenatore o preparatore di livello nazionale (non cumulabile con 2.1 e 2.3)</i>	fino a 5 punti
2.3 <i>Allenatore o preparatore di livello regionale (non cumulabile con 2.1 e 2.2)</i>	fino a 2 punti
<b>3. RUOLI RIVESTITI IN AMBITO SPORTIVO</b>	
3.1 <i>Atleta di livello internazionale</i>	2 punti
3.2 <i>Arbitro/Giudice internazionale</i>	1 punto
<b>4. PRODUZIONE SCIENTIFICA E INCARICHI DI DOCENZA</b>	
4.1 <i>Attività di ricerca e pubblicazioni tecnico-scientifiche</i>	fino a 4 punti
4.2 <i>Docenza in materie tecnico-scientifiche relative allo sport</i>	fino a 4 punti
4.3 <i>Partecipazione come relatore a convegni internazionali (non cumulabile con 4.4)</i>	fino a 3 punti
4.4 <i>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 appartenenza. Essi verranno valutati la metà se riferiti a FSN o DSA diverse.

#### 5. Luogo di svolgimento

Le lezioni si terranno presso la Scuola dello Sport, nel Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti, in Largo G. Onesti, 1 – 00197 Roma o on line mediante la Piattaforma Microsoft Teams della Scuola dello Sport.

## 6. Quota di iscrizione

La quota di iscrizione al Corso è di € 1.202,00 (milleduecentodue/00 di cui euro 2,00 di bollo amministrativo), ridotta ad € 1.080 + € 2 (bollo amministrativo) per FSN/DSA e Sport in Uniforme, opportunamente segnalati, Community SdS, Società Sportive iscritte al Registro Coni, laureati in Scienze Motorie o diplomati Isef.

La quota, comprensiva della partecipazione ad alcuni Seminari tecnici e relativi materiali didattici, deve essere versata **entro l'8 aprile 2024**, 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.

È possibile effettuare prenotazioni, previa disponibilità dei posti, presso l'Hotel dello Sport del Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti al tel. 06/32729137.

### 6.1. Recesso

È possibile rinunciare all'iscrizione entro 10 giorni di calendario prima della data di inizio del Corso, comunicando la decisione del recesso via e-mail a [michela.digloria@sportosalute.eu](mailto:michela.digloria@sportosalute.eu). 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. Qualifica di Preparatore Fisico

La partecipazione al Corso e lo svolgimento delle sue attività (frequenza alle lezioni, svolgimento delle esercitazioni previste e presentazione del lavoro finale) consentono l'acquisizione di 30 crediti formativi. Al termine del Corso verrà rilasciata la qualifica di Preparatore Fisico a coloro i quali siano già in possesso di almeno altri 10 crediti formativi, conseguibili attraverso qualifiche tecniche o formazioni accademiche precedenti, che rappresentano, tra l'altro, prerequisiti di ingresso al Corso stesso.

## 8. Contenuti di insegnamento

I principali contenuti di insegnamento del Corso saranno suddivisi nei tre moduli e riguarderanno i seguenti argomenti:

- Il ruolo e la collocazione professionale del Preparatore Fisico
- Le competenze generali e specifiche
- Modelli e strutture di prestazione
- Il rapporto tra performance tecnico-tattica e le diverse componenti della prestazione
- La preparazione fisica in differenti tipologie di sport
- 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
- La scelta dei metodi e dei mezzi di allenamento
- La struttura delle sedute di allenamento
- 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 e il recupero degli infortuni
- Il rapporto tra postura e prestazione
- Prevenzione generale e specifica
- La gestione della fase di riscaldamento e della fase di conclusione delle sedute
- Le problematiche legate all'alimentazione
- La gestione e la scelta delle nuove tecnologie
- L'uso dei diversi tipi di sovraccarichi

## 9. Articolazione del Corso e valutazione

Il Corso si articola in tre moduli didattici ed una sessione di valutazione finale. L'attività formativa includerà una parte di lezioni frontali ed una parte di lavori di gruppo, lavori individuali ed esercitazioni pratiche. La frequenza alle lezioni è obbligatoria; ogni eventuale assenza dovrà essere congruamente giustificata. Alla fine del corso sarà effettuata una valutazione su uno specifico progetto di lavoro. Durante il primo modulo verranno fornite indicazioni utili relative a modalità e tempi di realizzazione del lavoro individuale.

Nella tabella che segue sono indicate le date di svolgimento dei moduli previsti:

<b>PRIMO MODULO</b>	15 -19 aprile 2024
<b>SECONDO MODULO</b>	24-28 giugno 2024
<b>TERZO MODULO</b>	30 settembre - 4 ottobre 2024
<b>SESSIONE DI VALUTAZIONE FINALE</b>	20 novembre 2024

Le lezioni, salvo particolari necessità, si svolgeranno per ciascuno dei giorni previsti in due sessioni.

La sessione mattutina sarà svolta dalle 9.30 alle 13.30, mentre la sessione pomeridiana si svolgerà dalle 14.30 alle 18.30.

Per motivi di carattere organizzativo il programma potrà essere soggetto a variazioni che verranno tempestivamente comunicate ai partecipanti.