

La Scuola Regionale dello Sport delle Marche
organizza il:

2° CORSO AVANZATO PER PREPARATORI FISICI

Obiettivi e finalità del corso

Il corso intende fornire conoscenze e competenze sulla preparazione fisica dell'atleta, sia per gli sport di squadra sia per gli sport individuali, attraverso:

- una revisione scientifica ed aggiornata delle principali tematiche inerenti la gestione dell'atleta (metodologia dell'allenamento, fisiologia e biomeccanica applicata, etc.);
- la conoscenza teorica e la dimostrazione tecnica delle principali modalità della valutazione funzionale nello sport;
- l'informazione ed il confronto sulle principali ed attuali strategie di preparazione ed allenamento e su esperienze pratiche di alto livello.

Tutto questo al fine di creare una professionalità avanzata nell'ambito della programmazione e gestione dell'allenamento sportivo di medio-alto livello.

Alla fine del corso, che ha un carattere prevalentemente applicativo, i partecipanti dovranno:

- conoscere le principali metodologie di allenamento per il miglioramento della condizione fisica dell'atleta;
- saper applicare le principali metodiche di valutazione funzionale dello sportivo;
- saper organizzare programmi finalizzati di preparazione fisica;
- saper gestire l'atleta in base alle caratteristiche dello stesso e alla disciplina praticata;
- saper interagire con le altre figure professionali coinvolte nella gestione dell'atleta.

Destinatari del corso

Il corso è riservato a n. 40 partecipanti. Il numero minimo di partecipanti per l'attivazione del corso è di 20 iscritti che verranno scelti come di seguito riportato.

Il 75% dei posti sarà riservati a laureati in scienze motorie, ex-diplomati ISEF o studenti delle lauree specialistiche della Facoltà di Scienze Motorie. Gli altri posti saranno assegnati in base al curriculum dei singoli candidati, valutato dal comitato tecnico-scientifico del corso; il requisito minimo di ammissione è costituito dal possesso di un brevetto ottenuto da una Federazione Sportiva Nazionale affiliata al CONI, mentre titoli preferenziali saranno il livello di qualificazione tecnica ottenuto presso le singole Federazioni, le esperienze professionali come tecnici e/o come preparatori, le esperienze sportive precedenti.





Coni

Comitato Regionale
Marche

Scuola
dello Sport Coni
Marche

Struttura e svolgimento del corso

Il corso si articolerà in una parte generale (40 ore) e in una parte specifica (60 ore) comprendenti entrambe lezioni frontali teoriche ed esercitazioni pratiche; i partecipanti dovranno inoltre effettuare uno stage di 25 ore presso Società Sportive, Federazioni o Enti di Promozione Sportiva Nazionali, Rappresentative Federali Regionali o Nazionali, Strutture Federali o Universitarie.

Le 100 ore di lezione teorico-pratiche si svolgeranno da novembre 2009 a aprile 2010; nello stesso periodo dovranno essere effettuate le 25 ore di stage. La struttura di riferimento dello stage potrà essere proposta dal partecipante ma dovrà essere approvata dal comitato tecnico-scientifico del corso.

Le lezioni si svolgeranno presso la Scuola Regionale dello Sport - CONI Marche - Palasport Ancona. Per particolari esigenze (dimostrazioni sul campo, verifiche pratiche specifiche, etc.) potranno essere indicate altre sedi, sempre all'interno della regione Marche. Le lezioni saranno effettuate in linea di massima il lunedì e/o il venerdì pomeriggio, dalle 17ca. alle 20-21ca..

Inizio del corso: lunedì 30 novembre 2009

Fine del corso: venerdì 30 aprile 2010

Valutazione finale: maggio 2010

Saranno possibili variazioni che verranno tempestivamente comunicate

Alla fine del corso, per tutti coloro che avranno frequentato almeno il 75% delle ore totali di lezione ed effettuato regolarmente le 25 ore di stage, è previsto un esame finale consistente in una prova scritta applicativa ed un colloquio individuale; a tutti coloro che supereranno l'esame sarà rilasciato un attestato comprovante la partecipazione e il superamento dell'esame finale del "Corso di Preparatore Fisico nello sport di alto livello". A tutti i partecipanti verrà consegnato materiale didattico inerente alle tematiche affrontate durante il corso.

Quota di iscrizione al corso: € 250,00

Scadenza iscrizioni: 16 novembre 2009

Come iscriversi: le iscrizioni con la relativa documentazione dovranno pervenire presso la Segreteria del Comitato Regionale CONI Marche.

Le comunicazioni sull'eventuale ammissione al corso verranno effettuate agli interessati entro il 21 novembre 2009 i quali per confermare la presenza devono presentare la ricevuta di versamento della quota di iscrizione entro il 28 novembre 2009

Modalità di pagamento: Il pagamento della quota dovrà avvenire entro il 28 novembre 2009 tramite bonifico bancario presso BNL c/c 8798 ABI 01005 CAB 02600 CIN J- intestato a CONI Comitato Regionale Marche - oppure direttamente presso la Segreteria del Comitato Regionale.



Docenti, relatori e personale di supporto

I docenti del corso saranno:

- Docenti della Scuola dello Sport del CONI
- Docenti delle Facoltà di Scienze Motorie
- Tecnici di Federazioni Sportive Nazionali o di Società Sportive
- Esperti dei vari settori di competenza

Sono previste le seguenti figure e strutture di supporto per un adeguato svolgimento del Corso: un comitato tecnico-scientifico di supervisione, un coordinatore scientifico ed organizzativo, 1 tutor .

Programma del corso (T = Teoria / P = Pratica):

Parte generale (40h):

Modulo 1 - *Aspetti di fisiologia e biomeccanica applicati allo sport* - n. 8h

- Il modello della prestazione - Cenni di fisiologia dell'esercizio fisico (4h) T
- Nozioni di biomeccanica applicata (4h) T/P

Modulo 2 - *Aspetti di alimentazione, integrazione, farmacologia e doping* - n.8h

- Strategie alimentari dello sportivo - (2h) T
- Integrazione, supplementazione e doping - (4h) T
- La valutazione antropometrica dell'atleta - (2h) P

Modulo 3 - *La programmazione ed il controllo dell'allenamento e la valutazione funzionale dell'atleta* - n.16h

- Metodologia dell'allenamento: aspetti generali - (3h) T
- La programmazione dell'allenamento - (3h) T
- Nuove tendenze nell'allenamento sportivo - (3h) T
- La valutazione funzionale nello sport - (3h) T
- La valutazione funzionale: le principali strumentazioni - (2h) P
- La valutazione funzionale: aspetti applicativi - (2h) P

Modulo 4 - *Aspetti medici e traumatologici* - n. 8h

- Nozioni di medicina dello sport / Staff tecnico e staff sanitario / La riabilitazione dello sportivo - (4h) T
- Cenni di traumatologia: prevenzione e riabilitazione nello sport - (2h) T/P
- La funzionalità muscolare e i lavori di prevenzione - (2h) P



Parte specifica (60h):

Modulo 5 – *La preparazione fisica in rapporto alla disciplina e all'atleta* – 20h

- La preparazione atletica negli sport di squadra – (4h) T/P
- La preparazione atletica negli sport individuali – (4h) T/P
- Esempi di preparazione atletica specifica: calcio, rugby - (8h) T/P
- La preparazione atletica in relazione alle fasce di età (settori giovanili – atleta Master) - (4h) T

Modulo 6 – *L'allenamento e lo sviluppo di capacità fisiche specifiche* – 10h

- Lo sviluppo della propriocettività / Il controllo posturale (2h) P
- L'allenamento e lo sviluppo della forza in rapporto alla disciplina – (2h) P
- L'allenamento e lo sviluppo della forza in rapporto alla disciplina e al sesso (2h) P
- L'allenamento e lo sviluppo della resistenza - (2h) T
- L'allenamento della mobilità articolare – (2h) P

Modulo 7 – *Nuove tecniche e metodologie di preparazione e di allenamento* – 10h

- Strategie di preparazione negli sport di squadra: il lavoro intermittente – (2h) P
- Stretching e tecniche di allungamento – (2h) P
- Utilizzo della frequenza cardiaca per la valutazione ed il controllo dell'allenamento – (2h) T
- L'utilizzo dei sovraccarichi – (2h) P
- Core stability ed allenamento funzionale – (2h) P

Modulo 8 – *Esercitazioni pratiche specifiche* – 12h

- L'utilizzo di strumentazioni specifiche nella preparazione fisica – (2h) P
- Utilizzo del cardiofrequenzimetro e del lattametro – (2h) P
- Preparazione atletica in acqua: applicazioni pratiche - (4h) P
- Test di valutazione funzionale: test da campo e test di laboratorio – (4h) P

Modulo 9 – *Aspetti specifici* - 8h:

- Aspetti giuridici – (2h) T
- Nuove tecniche di valutazione della prestazione sportiva: Applicazioni pratiche della match analysis – (3h) T/P
- Tavola rotonda finale: ruolo, compiti e prospettive per il preparatore fisico – (3h) T

N.B. Il programma dettagliato del corso verrà fornito in occasione della 1° lezione

