

Corso di specializzazione

9° CORSO DI FORMAZIONE PER ESPERTI DI PREPARAZIONE FISICA

Roma, 8-11 febbraio (1° modulo), 3-6 maggio (2° modulo) e 18 giugno (valutazione finale) 2010

Un moderno preparatore deve avere le idee chiare su alcuni punti fondamentali della sua professione: il passaggio, avvenuto negli ultimi anni, dal concetto di preparazione atletica a quello di preparazione fisica specifica ha visto una radicale differenziazione, nei vari ambiti sportivi, delle metodologie di allenamento e delle esercitazioni utilizzate.

Se lo scopo generale della preparazione fisica rimane comunque il raggiungimento da parte degli atleti di adeguati livelli delle capacità fisiche, gli obiettivi fondamentali della prevenzione degli infortuni e dello sviluppo di forza e resistenza speciale sono però legati alla migliore comprensione da parte del preparatore delle caratteristiche del modello di prestazione e della necessaria individualizzazione dell'allenamento.

Il raggiungimento di un risultato importante, personale o di squadra, non può prescindere da un'organizzazione e da una programmazione meticolosa dell'esercizio fisico, ecco perché il preparatore fisico sta diventando sempre più una figura fondamentale all'interno di uno staff tecnico sportivo. Il Corso per esperti di preparazione fisica, giunto alla sua nona edizione, rappresenta il percorso di formazione ideale per quanti intendano perfezionarsi nel ruolo professionale del preparatore fisico.

Si tratta di una figura chiave nello staff tecnico di una società sportiva, in grado di supportare - sia a livello individuale che per l'intera squadra

- il lavoro degli allenatori, che a loro volta trovano nel preparatore un sostegno culturale specializzato e adeguato.

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).

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.

Struttura del corso e principali contenuti Il corso verrà suddiviso in tre moduli che affronteranno i seguenti argomenti:

- ruolo, competenze e conoscenze dell'esperto in preparazione fisica nel sistema sportivo. Valutazione funzionale e da campo della capacità di prestazione sportiva (8-11 febbraio 2010)
- la costruzione delle sedute di preparazione. Le nuove competenze dell'esperto in preparazione fisica. (3-6 maggio 2010)
- valutazione finale (Project work) (18 giugno 2010)

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.

Sede di svolgimento del corso

Centro di Preparazione Olimpica "G. Onesti" (Acqua Acetosa) L.go G. Onesti 1, 00197 Roma

Per iscriversi

Le domande dei candidati dovranno essere redatte entro il 28 gennaio 2010 e fatte pervenire a:

- e-mail: sds_didattica@coni.it
- via posta a Scuola dello Sport - Coni Servizi S.p.A. Largo G. Onesti, 1 - 00197 Roma,
- via Fax al numero: 06.36.85.92.36

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 2 febbraio 2010, 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.

Sconti e convenzioni

- Community 10%; società sportive iscritte al Registro Coni 10%.
- Per i tecnici segnalati dalle FSN-DSA fino ad un massimo di 7, i costi saranno a carico della Preparazione Olimpica

Pernottamento

Dopo aver verificato la disponibilità sarà possibile pernottare a prezzo convenzionato presso l'Hotel dello Sport: per informazioni, tel. 06.36.85.91.37

Segreteria organizzativa del Corso

tel. 06/3685.9263 e 9114

fax 06/3685.9236

e-mail: sds_didattica@coni.it

web: <http://scuoladello sport.coni.it>