

CORSO DI PERFEZIONAMENTO IN PREPARAZIONE FISICA

BANDO DI AMMISSIONE

Finalità

Il Corso mira a realizzare una formazione tecnico-pratica altamente qualificata, con l'obiettivo di formare una figura 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 migliore e più efficace prestazione nella competizione.

Le competenze sviluppate nel quadro di tale formazione sono primariamente finalizzate alle esigenze specifiche delle Federazioni Sportive Nazionali (FSN), delle Discipline Sportive Associate (DSA) e degli Enti di Promozione Sportiva.

Destinatari

Il Corso è destinato ad un massimo di 50 (CINQUANTA) partecipanti. L'iniziativa è aperta e rivolta principalmente a: Docenti di Educazione Fisica, Laureati e Studenti in Scienze Motorie, Allenatori, Tecnici Sportivi, e professionisti del settore, a tutti i tesserati con qualifiche Federali di qualsiasi Federazione Sportiva, Disciplina Sportiva Associata o Ente di Promozione Sportiva della Basilicata interessati ai temi trattati.

Le candidature potranno pervenire anche tramite la Federazione, Disciplina Sportiva Associata o Ente di Promozione sportiva di appartenenza.

Contenuti di insegnamento

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

- Il ruolo del Preparatore Fisico
- Le competenze generali e specifiche
- Modelli e strutture di 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
- La ricerca delle fonti bibliografiche
- 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

Articolazione del Corso

Il Corso si articola in 2 moduli didattici.

- L'attività formativa includerà una parte di lezioni con lavori laboratoriali di gruppo, lavori individuali
- Parte pratica con esercitazioni e ricerca-azione.

Alla fine del corso sarà effettuata una valutazione su uno specifico studio di caso

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

calendario	PRESENTAZIONE E TEORIA MODULO 1
22/04/2022	14,30-19,30 su piattaforma teams
27/04/2022	14,30-19,30 su piattaforma teams
6 ore in modalità blended	Ricerca-azione e compito significativo a cura dei Docenti SDS

calendario	MODULO 2 PRATICO
07/05/2022	9,00-13,00-14,30-19,30
14/05/2022	9,00-13,00-14,30-19,30
6 ore in modalità blended	Ricerca-azione e compito significativo a cura dei Docenti SDS

Totale ore di insegnamento 30 ore

Ore di ricerca azione e compito significativo 10

Totale ore del corso 40

MODALITA' ISCRIZIONE

Le iscrizioni verranno accettate, in ordine cronologico, fino al raggiungimento di **50** Unità.

Esse dovranno essere effettuate secondo la scheda allegata, **entro e non oltre le ore 12,00 del giorno 19 aprile 2022**

QUOTA ISCRIZIONE

L'iscrizione è gratuita ed è possibile effettuarla agli indirizzi di cui sotto, citando, le generalità, la qualifica e la scuola di appartenenza ed i recapiti di riferimento.

È importante Indicare un indirizzo mail da poter iinserire nella piattaforma Teams utile al collegamento per partecipare alle lezioni online.

INFORMAZIONI

Per ogni necessità o chiarimento:

Sport e Salute Basilicata - Tel 0971 594065
mail:srdsbasilicata@sportesalute.eu

DISPENSE / ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE

A tutti i partecipanti sarà rilasciato un attestato di partecipazione dalla Scuola Regionale dello Sport di Basilicata e inviate le dispense e i lavori dei relatori.

22/04/2022 lezione teorica su piattaforma microsofts teams

Coordinatore dei lavori: Prof Giuseppe Scelsi

Ore	Accredito partecipanti	A cura di SRdS di Basilicata
14,30	Saluti e presentazione del corso	Matteo Trombetta Segretario Regionale Basilicata
15,30	Il Ruolo del Preparatore Fisico Le competenze generali e specifiche	<i>Prof Carlo Ottavio</i> <i>Prof Egidio Trupa</i>
16,30	Modelli e strutture di prestazione	<i>Prof. Andro Ferrari</i>
17,30	La ricerca delle fonti bibliografiche La scelta dei metodi e dei mezzi di allenamento La struttura delle sedute di allenamento	<i>Prof Giuseppe Scelsi</i> <i>Prof. Massimiliano Botto</i>
18,30	La componente psicologica e i rapporti interpersonali	<i>Dott.ssa Maria Macrifugi</i>
19,30	Caratteristiche, obiettivi e presupposti della valutazione; Scelta e realizzazione della metodologia di valutazione	<i>Prof Dino Potenza</i>
	Ore 3 di autoformazione FLIPPED CLASSROOM SUGLI ARGOMENTI TRATTATI COMPITO SIGNIFICATIVO	A cura dei Docenti: Scelsi Giuseppe-Ottavio Carlo-Trupa Egidio

27/04/2022 lezione teorica su piattaforma microsofts teams

Coordinatore dei lavori: Prof Giuseppe Scelsi

Ore	Accredito partecipanti	A cura di SRdS di Basilicata
14,30	Saluti	Matteo Trombetta Segretario Regionale Basilicata
15,30	Il Rapporto tra postura e prestazione; Prevenzione generale e specifica; La gestione e il recupero degli infortuni; La gestione della fase di riscaldamento e della fase di conclusione delle sedute.	Prof Carlo Ottavio Prof Egidio Trupa
16,30	Il ruolo dell'allenatore nella costruzione di modelli efficaci.	Prof. Andro Ferrari
17,30	La preparazione fisica in differenti tipologie di sport.	Prof Giuseppe Scelsi
18,30	La componente psicologica e i rapporti interpersonali	Dott.ssa Maria Macrifugi
19,30	La scelta dei metodi e dei mezzi di allenamento; 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 gestione e la scelta delle nuove tecnologie; L'uso dei diversi tipi di sovraccarichi.	Prof Dino Potenza Prof Massimiliano Botto
	Ore 3 di autoformazione in FLIPPED CLASSROOM SUGLI ARGOMENTI TRATTATI	A cura dei Docenti: Scelsi Giuseppe-Ottavio Carlo-Trupa Egidio

07/05/2022 - PARTE PRATICA PRESSO POLISPORTIVA PRINCIPE DI PIEMONTE.

VIA DON MINOZZI POTENZA - Coordinatore dei lavori: Prof Giuseppe Scelsi

Ore	Accredito partecipanti	A cura di SRdS di Basilicata
9,00	Saluti	Matteo Trombetta Segretario Regionale Basilicata
9,00 13,00	PARTE PRATICA SUI TEST DI VALUTAZIONE La componente psicologica e i rapporti interpersonali	<i>Prof. Giuseppe Scelsi</i> <i>Prof. Dino Potenza</i> <i>Prof. Egidio Trupa</i> <i>Prof. Carlo Ottavio</i> <i>Dott.ssa Maria Macrifugi</i>
14,30	PARTA PRATICA 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	<i>Prof. Giuseppe Scelsi</i> <i>Prof Massimiliano Botto</i> <i>Prof. Dino Potenza</i> <i>Prof. Egidio Trupa</i> <i>Prof. Carlo Ottavio</i> <i>Dott.ssa Maria Macrifugi</i>
19,30	Ore 6 di autoformazione in FLIPPED CLASSROOM SUGLI ARGOMENTI TRATTATI	A cura dei Docenti: Scelsi Giuseppe-Ottavio Carlo-Trupa Egidio

14/05/2022 - PARTE PRATICA PRESSO POLISPORTIVA PRINCIPE DI PIEMONTE.

VIA DON MINOZZI POTENZA - Coordinatore dei lavori: Prof Giuseppe Scelsi

Ore	Accredito partecipanti	A cura di SRdS di Basilicata
9,00	Saluti e presentazione del corso	Matteo Trombetta Segretario Regionale Basilicata
9,00. 13,00	L'importanza dei dati. Lettura, Tabulazione e utilizzo dei dati della valutazione.	<i>Prof. Claudio Mantovani</i>
14,30 19,30	Come interpretare i dati per: La scelta dei metodi e dei mezzi di allenamento; La struttura delle sedute di allenamento; L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica	<i>Prof. Claudio Mantovani Prof. Massimiliano Botto Prof Carlo Ottavio Prof Egidio Trupa Prof Giuseppe Scelsi Dott.ssa Maria Macrifugi Prof Dino Potenza</i>

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Claudio Mantovani

Referente Area Tecnica Scuola dello Sport – Sport e salute spa

Andro Ferrari

***Preparatore Atletico di calcio serie A e nazionale sport invernali- docente Scuola dello Sport-
Sport e salute Spa- membro della commissione Tecnica nazionale Scuola Attiva***

Massimiliano Botto

Preparatore Atletico Professionista- Lega Prof Potenza Calcio

Carlo Ottavio

Formatore Scuola dello Sport-Sport e salute Basilicata

Egidio Trupa

Preparatore Fisico-Formatore Scuola dello Sport- Sport e Salute Basilicata

Maria Macrifugi

Psicologa dell Sport-Formatrice Scuola dello Sport- Sport e Salute Basilicata

Dino Potenza

***Preparatore Fisico-responsabile Polo di studio e campus A.C.S. Potenza Corso di Laurea in Scienze
Motorie***

Giuseppe Scelsi

***Preparatore Fisico-membro della commissione Tecnica nazionale Scuola Attiva Junior -Formatore
Scuola dello Sport- Sport e Salute Basilicata***
