

## **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**

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

**27/04/2022 lezione teorica su piattaforma microsofts teams**

**Coordinatore dei lavori: Prof Giuseppe Scelsi**

<b>Ore</b>	<b>Accredito partecipanti</b>	<b>A cura di SRdS di Basilicata</b>
<b>14,30</b>	<b>Saluti</b>	<b>Matteo Trombetta</b> <b>Segretario Regionale Basilicata</b>
<b>15,30</b>	<b>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.</b>	<b>Prof Carlo Ottavio</b> <b>Prof Egidio Trupa</b>
<b>16,30</b>	<b>Il ruolo dell'allenatore nella costruzione di modelli efficaci.</b>	<b>Prof. Andro Ferrari</b>
<b>17,30</b>	<b>La preparazione fisica in differenti tipologie di sport.</b>	<b>Prof Giuseppe Scelsi</b>
<b>18,30</b>	<b>La componente psicologica e i rapporti interpersonali</b>	<b>Dott.ssa Maria Macrifugi</b>
<b>19,30</b>	<b>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.</b>	<b>Prof Dino Potenza</b> <b>Prof Massimiliano Botto</b>
	<b>Ore 3 di autoformazione in FLIPPED CLASSROOM SUGLI ARGOMENTI TRATTATI</b>	<b>A cura dei Docenti:</b> <b>Scelsi Giuseppe-Ottavio Carlo-Trupa Egidio</b>

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

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

<b>Ore</b>	<b>Accredito partecipanti</b>	<b>A cura di SRdS di Basilicata</b>
<b>9,00</b>	<b>Saluti</b>	<b>Matteo Trombetta</b> <b>Segretario Regionale Basilicata</b>
<b>9,00</b> <b>13,00</b>	<b>PARTE PRATICA SUI TEST DI VALUTAZIONE</b> <b>La componente psicologica e i rapporti interpersonali</b>	<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>
<b>14,30</b>	<b>PARTA PRATICA</b> <b>La scelta dei metodi e dei mezzi di allenamento</b> <b>La struttura delle sedute di allenamento, L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico-tattica.</b> <b>La gestione della preparazione fisica nel medio e nel lungo periodo</b> <b>La gestione della preparazione fisica in rapporto alle diverse fasi della stagione agonistica.</b> <b>La preparazione fisica in relazione all'età, al sesso e ai livelli di qualificazione.</b> <b>La gestione e il recupero degli infortuni.</b> <b>Il rapporto tra postura e prestazione</b> <b>Prevenzione generale e specifica</b>	<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>
<b>19,30</b>	<b>Ore 6 di autoformazione in FLIPPED CLASSROOM SUGLI ARGOMENTI TRATTATI</b>	<b>A cura dei Docenti:</b> <b>Scelsi Giuseppe-Ottavio Carlo-Trupa Egidio</b>

**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	<b>Matteo Trombetta Segretario Regionale Basilicata</b>
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***

---