



19° Corso Nazionale CONI per Esperti di Preparazione Fisica

Inizio 18 Feb 2019

Fine 19 Giu 2019

Il concetto di preparazione fisica è notevolmente cambiato negli ultimi anni, di conseguenza la formazione degli esperti in questa parte fondamentale della preparazione di atleti e squadre è mutata radicalmente. Per formare al meglio i moderni preparatori fisici occorre analizzare a fondo le funzioni che deve ricoprire chi assume questo ruolo, considerando in primo luogo tutti i fattori riguardanti gli aspetti condizionali della preparazione e tenendo per di più conto anche degli altri fattori limitanti la prestazione. L'efficacia di una moderna preparazione è sempre più caratterizzata da una adeguata integrazione tra lo sviluppo delle capacità organico-muscolari ed un aumento del livello delle abilità tecniche specifiche della disciplina sportiva. Per questo il Corso, oltre a fornire le conoscenze più avanzate nel campo dello sviluppo della condizione fisica, indicherà quali sono le migliori pratiche per quel che riguarda l'allenamento integrato. Esercitazioni pratiche in palestra ed in campo rappresenteranno una parte rilevante della didattica: saranno infatti approfonditi gli aspetti pratici della preparazione fisica e saranno presentate modalità esecutive di valutazione dei diversi fattori della prestazione. Una importanza particolare sarà dedicata alla gestione dei dati della valutazione attraverso alcune tecniche statistiche di elaborazione dei dati.

DIDATTICA

Il Corso, articolato in tre moduli didattici e una sessione di valutazione finale, prevede l'utilizzo di diverse metodologie didattiche: lezioni frontali, esercitazioni pratiche, lavori di gruppo, tavole rotonde, fasi di formazione a distanza e la realizzazione di un lavoro individuale che riguarda la disciplina in cui opera il preparatore. Tale lavoro dovrà essere elaborato seguendo le indicazioni illustrate in appositi incontri durante il corso e dovrà essere presentato in occasione della sessione di valutazione finale. **Durante il Corso è prevista anche la partecipazione gratuita a tre seminari.**

MODULI

I tre moduli didattici riguardano i seguenti contenuti generali:

1. Ruolo, competenze e conoscenze dell'Esperto di Preparazione Fisica. Modelli di prestazione delle attività sportive - **18-22 febbraio**
2. Valutazione funzionale e da campo delle capacità di prestazione sportiva. Prevenzione e recupero degli infortuni - **8-12 aprile**

3. Costruzione delle sedute di preparazione: preatletismo generale e speciale, a carico naturale e con sovraccarico - **13-17 maggio**

Valutazione finale 14 giugno

DESTINATARI

Tecnici delle diverse discipline sportive in possesso di una formazione equiparabile al II livello di una FSN.

CREDITI FORMATIVI

In accordo con lo SNaQ, il Corso permette il conseguimento di **30 Crediti formativi**, attraverso le diverse modalità formative: in presenza, attraverso lo studio personale e con la produzione di un elaborato finale. Al termine del Corso, superata la valutazione finale, si acquisirà la **qualifica di Esperto di preparazione fisica**. Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del MIUR valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della direttiva MIUR 170/2016 attraverso il **codice identificativo 23878**. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità indicate sotto.

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, ROMA

QUOTA

€ 1.200 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 1.080 + € 2 (bollo amministrativo): FSN/DSA, Sport in Uniforme, Community SdS, Società Sportive iscritte al Registro Coni, laureati in Scienze Motorie o diplomati Isef.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il Corso è a numero chiuso (30 partecipanti). La [domanda di ammissione](#) e la [scheda curriculum vitae](#), devono essere compilate e fatte pervenire entro il **6 febbraio 2019** all'indirizzo di posta elettronica michela.digloria@coni.it. Si chiede di dare evidenza via e-mail del possesso della Laurea in Scienze Motorie o del Secondo Livello Tecnico FSN o DSA (documentato con dichiarazione della FSN o DSA o con copia del tesserino)

IMPORTANTE

Scaricare la [domanda di ammissione](#) e la [scheda CV](#) e salvarle sul desktop

Dopo averle salvate:

- aprire esclusivamente i files con Adobe Reader;
- compilare ogni campo;
- salvare;
- inviare come allegato a michela.digloria@coni.it

INFORMAZIONI

Tel:06/3272.9101/9116

E-mail: sds_catalogo@coni.it

CODICE CORSO

B1-02-19