



## **CORSO PER PREPARATORE FISICO ATLETICO NEGLI SPORT DI SQUADRA** **Salerno 26 aprile – 31 maggio 2016**

### **PREMESSA**

L'efficienza di una moderna preparazione è sempre più caratterizzata da una adeguata integrazione tra lo sviluppo delle capacità organiche muscolari ed un aumento del livello delle abilità tecniche specifiche della disciplina di riferimento. Il corso di formazione di preparatore fisico per sport di squadra intende orientare il corsista alle attuali metodiche dello sviluppo della condizione fisica-atletica attraverso sistemi di allenamenti integrati. Un ampio spazio è dedicato poi sia agli aspetti teorici e pratici al fine di poter creare dei protocolli di preparazione fisica atletica per gli atleti di sport di squadra con particolare modalità di valutazioni funzionali e biomeccaniche dei diversi fattori della prestazione di riferimento sia alla gestione dei dati di valutazione.

### **OBIETTIVI**

Fornire specifiche competenze di preparazione fisica atletica per gli sport di squadra, sia teoriche e pratiche su attuali metodologie di allenamento, sia a carico naturale e sia con l'ausilio di attrezzature specifiche. Le competenze del corsista saranno supportate da elementi di Biologia dello sport, Fisiologia, Medicina dello Sport, Biomeccanica funzionale, Nutrizione, Metodologia di allenamento generale e specifico di settori. La parte pratica mirerà alla creazione di protocolli di valutazione, monitoraggio di lavoro per gli atleti degli sport di squadra.

### **DESTINATARI**

Laureati e laureandi in Scienze Motorie, Diplomatisti Isef, Tecnici ed istruttori di Federazioni Sportive, Discipline Associate ed Enti di Promozione Sportiva che abbiano compiuto i diciotto anni d'età.

### **DURATA DEL CORSO**

Il corso avrà inizio il 26 aprile e proseguirà nei giorni 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28 e terminerà il 31 maggio 2016. Sarà suddiviso in dieci giornate di formazione teorico-pratica per un totale di 50 ore.

### **STRUTTURA DIDATTICA**

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli:

**Modulo 1** Area Psicopedagogica

**Modulo 2** Area Medica

**Modulo 3** Area Tecnica Metodologica

**Modulo 4** Area Giuridico – Fiscale

**Modulo 5** Informatica e Statistica

**Modulo 6** Marketing

**Modulo 7** La Preparazione atletica di sette sport di squadra di cui uno paralimpico (Pallavolo, Pallacanestro, Pallamano, Rugby, Calcio, Pallanuoto, Sitting volleyball).

**Modulo 8** Conoscenza ed uso delle attrezzature

**Modulo 9** Valutazione finale

### **PROCESSO DIDATTICO**

I docenti della Scuola Regionale dello Sport adotteranno le seguenti metodologie didattiche:

Lezioni frontali in aula con ausilio di sussidi audiovisivi;

Discussioni in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati;

Lezioni pratiche da svolgere in palestra;

Lavori singoli e/o di gruppo concordati col Coordinatore del corso;

Valutazione finale.

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, concordata col Coordinatore, di almeno 30 pagine e/o in formato digitale su materie e argomenti trattati durante il corso e di un colloquio orale. Ad entrambe le prove verrà attribuito un punteggio in trenta/trentesimi. La valutazione sarà ritenuta positiva se al corsista verrà attribuito un punteggio di almeno diciotto/trentesimi ad ogni singola prova.

## SEDE

Il corso teorico-pratico si effettuerà nei saloni e negli Impianti Sportivi del Campus Universitario di via Salvador Allende di Baronissi, Sa.

## CALENDARIO

### Martedì 26 aprile 2016

<b>Ore 14,45</b>	Presentazione del corso
<b>Dott. Cosimo Sibilìa</b>	Presidente della SRdS della Campania
<b>Prof. Antonino Chieffo</b>	Direttore Scientifico della SRdS della Campania
<b>Prof. Paola Berardino</b>	Delegato CONI per la Provincia di Salerno
<b>Prof. Pasquale Cuffaro</b>	Coordinatore del corso
<b>Ore 15,00 – 16,55</b>	<b>Modulo 1</b>
Ruolo del preparatore fisico atletico tra etica e professionalità.	
<b>Prof. Armando Sangiorgio</b>	Docente della SRdS della Campania
<b>Ore 16,55 – 17,05</b>	<b>Intervallo</b>
<b>Ore 17,05 – 19,00</b>	<b>Modulo 3</b>
Le basi di biomeccanica.	
<b>Prof. Eugenio Leonardi</b>	Docente della SRdS della Campania

### Martedì 3 maggio 2016

<b>Ore 15,00 – 16,55</b>	<b>Modulo 1</b>
Elementi di metodologia dell'insegnamento e dell'apprendimento nello sport.	
<b>Prof. Giuseppe Bellosguardo</b>	Docente della SRdS della Campania
<b>Ore 16,55 – 17,05</b>	<b>Intervallo</b>
<b>Ore 17,05 -19,00</b>	<b>Modulo 2</b>
Elementi di fisiologia muscolare.	
<b>Dott. Michele Gismondi</b>	Esperto della SRdS della Campania

### Sabato 7 maggio 2016

<b>Ore 9,00 – 10,55</b>	<b>Modulo 3</b>
Processo allenante tra prassi, metodi e scienze attuali.	
<b>Prof. Geremia Di Costanzo</b>	Docente della SRdS della Campania
<b>Ore 10,55 – 11,05</b>	<b>Intervallo</b>
<b>Ore 11,05 – 13,00</b>	<b>Modulo 3</b>
Allenamento e allenabilità nella fase giovanile	
<b>Prof. Geremia Di Costanzo</b>	Docente della SRdS della Campania
<b>Ore 13,00 – 14,00</b>	<b>Intervallo</b>
<b>Ore 14,00 – 16,00</b>	<b>Modulo 6</b>
Competenze e collocazione professionale di un preparatore fisico atletico.	
<b>Prof. Antonio Molinara</b>	Docente della SRdS della Campania

### Martedì 10 maggio 2016

<b>Ore 15,00 – 16,55</b>	<b>Modulo 4</b>
Aspetti fiscali ed amministrativi	
<b>Dott. Antonio Sanges</b>	Esperto della SRdS della Campania
<b>Ore 16,55 – 17,05</b>	<b>Intervallo</b>

**Ore 17,05 – 19,00**

**Modulo 3**

I nuovi progetti sportivi del Coni per l'attività giovanile

**Prof. Pasquale Cuffaro**

Docente della SRdS della Campania

**Sabato 14 maggio 2016**

**Ore 9,00 – 10,55**

**Modulo 3**

Concetto e modello di prestazione negli sport di squadra.

**Prof. Giuseppe Bellosguardo**

Docente della SRdS della Campania

**Ore 10,55 – 11,05**

**Intervallo**

**Ore 11,05 – 13,00**

**Modulo 3**

La valutazione atletica di base negli sport di squadra.

**Prof. Giuseppe Bellosguardo**

Docente della SRdS della Campania

**Ore 13,00 – 14,00**

**Intervallo**

**Ore 14,00 – 16,00**

**Modulo 2**

Nutrizione e sport.

**Dott. Michele Gismondi**

Esperto della SRdS della Campania

**Martedì 17 maggio 2016**

**Ore 15,00 – 16,55**

**Modulo 5**

Elementi di statistica e informatica negli sport di squadra

**Prof. Furio Barba**

Docente della SRdS della Campania

**Ore 16,55 – 17,05**

**Intervallo**

**Ore 17,05 – 19,00**

**Modulo 8**

Test motori da campo, scheda di valutazione, uso e conoscenza del cardiofrequenzimetro e della pedana conduttometrica.

**Prof. Furio Barba**

Docente della SRdS della Campania

**Sabato 21 Maggio 2016**

**Ore 9,00 – 10,55**

**Modulo 7**

Il ruolo del preparatore atletico nella PALLACANESTRO. Mezzi e metodi di allenamento.

**Prof. Giuseppe Bellosguardo**

Docente della SRdS della Campania

**Ore 10,55 – 11,05**

**Intervallo**

**Ore 11,05 – 13,00**

**Modulo 2**

Elementi di posturologia.

**Dott. Roberto Amich**

Posturologo

**Ore 13,00 – 14,00**

**Intervallo**

**Ore 14,00 – 16,00**

**Modulo 7**

Il ruolo del preparatore atletico nella PALLAVOLO. Mezzi e metodi di allenamento.

**Prof. Mario Petruzzo**

Docente della SRdS della Campania

**Martedì 24 maggio 2016**

**Ore 15,00 – 16,55**

**Modulo 7**

Il ruolo del preparatore atletico nella PALLANUOTO. Mezzi e metodi di allenamento

**Prof. Armando Sangiorgio**

Docente della SRdS della Campania

**Ore 16,55 – 17,05**

**Intervallo**

**17,05 – 19,00**

**Modulo 7**

Il ruolo del preparatore atletico nel CALCIO. Mezzi e metodi di allenamento.

**Prof: Gianluca Angelicchio**

Preparatore atletico della SS Salernitana calcio

**Sabato 28 maggio 2016**

**Ore 9,00 – 10,55**

**Modulo 7**

Il ruolo del preparatore atletico nel RUGBY. Mezzi e metodi di allenamento.

**Sig. Francesco Della Ceca**

Preparatore atletico nazionale Under 17

**Ore 10,55 – 11,05**

**Intervallo**

**Ore 11,05 – 13,00**

**Modulo 7**

Il ruolo del preparatore atletico della sitting volleyball. Mezzi e metodi di allenamento

**Sig. Guido Pasciari**

D.T. della nazionale femminile di sitting volleyball

**Ore 13,00 – 14,00**

**Intervallo**

**Ore 14,00 – 15,55**

**Modulo 6**

Preparatore fisico atletico e società sportiva. Suggestioni per una equilibrata cooperazione.

**Prof. Antonio Molinara**

Docente della SRdS della Campania

**Ore 15,55 – 16,05**

**Intervallo**

**Ore 16,05 - 18,00**

**Modulo 7**

Il ruolo del preparatore atletico nella PALLAMANO. Mezzi e metodi di allenamento.

**Sig. Luigi Toscano**

Formatore federale FIGH e tec. USC Atellana

### **Martedì 31 maggio 2016**

**Ore 15,00 – 19,00**

**Modulo 9**

La valutazione finale

**Prof. Pasquale Cuffaro**

Docente della SRdS della Campania

**Prof. Giuseppe Bellosguardo**

Docente della SRdS della Campania

#### **ISCRIZIONI**

Il numero massimo consentito è di 70 allievi.

Le iscrizioni dovranno pervenire al CONI POINT di Salerno, via e-mail ( [salerno@coni.it](mailto:salerno@coni.it) ), o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di venerdì 18 aprile 2016.

Saranno accettate le prime settanta iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C.R. CONI Campania ([www.campania.coni.it](http://www.campania.coni.it))

Se le iscrizioni non dovessero raggiungere il numero minimo di 40, il corso sarà annullato.

I corsisti ammessi, prima dell'inizio del corso, dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 60,00 intestato a CONI – Comitato Regionale Campania, Napoli. e copia del bonifico inviarlo, via e-mail alla segreteria del Coni Point di Salerno.

Causale : Salerno corso di preparatore fisico atletico negli sport di squadra.

Iban : IT97U0100503408000000013564

#### **ASSENZE**

Sono consentite non oltre le 10 ore di assenza.

#### **QUALIFICA**

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di preparatore fisico atletico per sport di squadra.

#### **Firmato**

**Dott. Cosimo Sibilìa**

Presidente della SRdS della Campania

**Prof. Antonino Chieffo**

Direttore Scientifico della SRdS della Campania

**Prof. Paola Berardino**

Delegato Coni Point di Salerno