

8° CORSO di SPECIALIZZAZIONE per PREPARATORE FISICO della PALLACANESTRO

Stagione Sportiva 2011/2012

BANDO DI AMMISSIONE

Il presente Bando contiene le norme di ammissione ed il programma didattico dell'Ottavo Corso di Specializzazione per Preparatore Fisico della Pallacanestro.

1. Finalità

Il Corso si propone l'obiettivo di fornire le conoscenze teoriche e pratiche necessarie per la gestione della preparazione fisica di una squadra di pallacanestro.

2. Destinatari

Il corso è destinato a:

- a) un massimo di 60 partecipanti, con un tutor ogni 12 partecipanti.
- b) un massimo di 10 uditori.

Il corso non sarà attivato se non si raggiungeranno i 40 iscritti.

Le domande di ammissione al corso dovranno essere redatte, come da scheda allegata, ed inviate alla FIP/CNA (Via Vitorchiano, 113 – 00189 Roma - Tel. 06/36856780) a mezzo fax (06/62276070) o via posta elettronica (allenatori@fip.it), **improrogabilmente entro il 30 settembre 2011.**

3. Periodo di svolgimento

Il corso sarà biennale e si articolerà su tre periodi residenziali:

- la prima fase si svolgerà indicativamente dal 29/10/11 al 02/11/11;
- la seconda fase si svolgerà indicativamente dal 21/04/12 al 25/04/12;
- la terza fase si svolgerà indicativamente a fine giugno, in concomitanza con il Clinic Internazionale dei Preparatori Fisici, dove si completeranno anche le fasi finali di esame.

4. Luogo di svolgimento

Le sedi di svolgimento sono in via di definizione e verranno tempestivamente comunicate.

5. Quota di partecipazione

La quota di partecipazione al corso sarà di € 1.100,00 e verrà suddivisa in tre pagamenti:

- il primo all'atto dell'invio della domanda d'iscrizione, pari a € 100,00 (la quota, in caso di non ammissione, sarà restituita interamente);
- il secondo alla convalida dell'iscrizione, pari a € 500,00 (il versamento, in caso di mancata partecipazione al corso, non sarà restituito);
- il terzo prima della seconda fase, pari a € 500,00 (il versamento, in caso di mancata partecipazione al corso, non sarà restituito).

Tutti i versamenti dovranno essere effettuati sul c/c postale n.94861002 intestato a FIP/CNA – Via Vitorchiano, 113 – 00189 Roma.

Le spese di viaggio, vitto alloggio saranno a carico dei partecipanti.

6. Commissione Didattica

La Commissione Didattica sarà composta da Preparatori Fisici esperti della materia quali:

- Prof. CUZZOLIN Francesco (direttore del corso e responsabile della PF del SSNM)
- Prof. CEDOLINI Gianni
- Prof. TALIENTO Lorenzo
- Prof. SEPULCRI Luigi
- Prof. BENIS Roberto (responsabile della PF del SSNF)
- Prof. MOISE' Paolo

Altri docenti, esperti del settore, saranno selezionati dal Corpo Docente, in accordo con il Responsabile Tecnico del C.N.A.

7. Articolazione del corso

Il corso si svolgerà in una stagione sportiva, sarà tutto residenziale e si articolerà in:

- PRIMA FASE

L'attività formativa includerà lezioni frontali, lavori pratici in palestra e stage monotematici per un totale di 36 ore di lezioni.

Saranno incluse circa 12 ore di tirocinio didattico valutativo coordinate dai tutor.

Al termine sarà previsto un test di verifica scritto sugli argomenti trattati.

- SECONDA FASE

L'attività formativa includerà lezioni frontali, lavori pratici in palestra e stage monotematici per un totale di 36 ore di lezioni.

Saranno incluse 12 ore di tirocinio didattico valutativo coordinate dai tutor.

Al termine sarà previsto un test di verifica pratico sugli argomenti trattati.

- TERZA FASE

L'attività formativa includerà la partecipazione al Clinic Internazionale dei Preparatori Fisici organizzato dal C.N.A.

In questo contesto avranno luogo le sessioni d'esame, con orari da stabilire.

8. Frequenza al corso

La frequenza alle lezioni sarà obbligatoria con un massimo di assenze tollerate di 12 ore complessive nelle tre fasi.

9. Esame Finale

L'esame finale consisterà in un colloquio su una tesina sperimentale (redatta unicamente in Power Point) di un argomento scelto e sviluppato dal candidato nel periodo che intercorre dalla fine della prima fase, al giorno dell'esame.

Verrà inoltre verificato e valutato, in sede di esame, il livello di conoscenza degli argomenti trattati nel corso.

Il punteggio della prova di esame sarà sommato al punteggio della prova scritta della prima fase, ai 2 tirocini, alla valutazione della tesina e darà luogo alla valutazione finale.

Per la compilazione delle tesine i candidati avranno a disposizione un tutor, che sarà lo stesso con cui lavoreranno durante tutto il corso .

10. Materie di insegnamento

Le principali materie d'insegnamento del corso saranno:

PRIMA FASE

Modulo 1 - I MODELLI DI RIFERIMENTO METABOLICO E MUSCOLARE DEL GIOCO DELLA PALLACANESTRO.

Modulo 2 – LA FUNZIONALITA' MUSCOLO SCHELETRICA DEL GIOCATORE DI PALLACANESTRO

Modulo 3 – METODI DI VALUTAZIONE ANTROPOMETRICA SPECIFICI PER L'ANALISI DEL GIOCATORE DI PALLACANESTRO.

Modulo 4 - OBIETTIVI E METODI PER UNA PREPARAZIONE SPECIFICA DELLE DIVERSE ESPRESSIONI DI FORZA NELLA PALLACANESTRO.

Modulo 5 - ACCELERAZIONE, DECELERAZIONE E RAPIDITA' NELLA PALLACANESTRO. DALL'ANALISI DEL GESTO SPECIFICO ALLE PROPOSTE METODOLOGICHE.

SECONDA FASE:

Modulo 6 – L'IMPORTANZA DEL LAVORO PROPRIOCETTIVO E L'USO DELLE ESERCITAZIONI DI STABILIZZAZIONE NELLA PALLACANESTRO.

Modulo 7 - IL LAVORO METABOLICO NELLA PALLACANESTRO

Modulo 8 – ORGANIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DEL LAVORO FISICO NELLE DIVERSE CATEGORIE

Modulo 9 – ELEMENTI DI PREVENZIONE E DI RECUPERO DEGLI INFORTUNATI

Modulo 10 – L'INTERAZIONE DEL PREPARATORE FISICO CON LO STAFF TECNICO, QUELLO MEDICO - SANITARIO E QUELLO DIRIGENZIALE.

STAGE MONOTEMATICI:

- L'alimentazione e l'integrazione nello sport e nella pallacanestro.
- La moderna tecnologia al servizio del preparatore.
- Elementi di comunicazione e coaching.

11. Programma orario del Corso

Le lezioni si terranno, nelle date sopraelencate, secondo il seguente orario:

- mattino, dalle 8.30 alle 12.30;
- pomeriggio dalle 15.00 alle 19.00;

Gli stage monotematici si terranno la sera, dopo cena, con date ed orari da definire.

Il 2 novembre 2011 ed il 25 aprile 2012 le lezioni si svolgeranno solo al mattino.

L'orario potrebbe essere soggetto a piccole variazioni, per motivi di carattere organizzativo.

12. Criteri di selezione

Di seguito sono riportati i criteri di selezione degli aspiranti partecipanti all'8° Corso di Specializzazione per Preparatore Fisico della Pallacanestro 2011/2012.

Il Direttore del Corso, in collaborazione con il C.N.A., provvederà all'esame delle candidature ed alla successiva selezione degli aspiranti al corso.

TITOLI VALUTABILI

Per accedere alla selezione è richiesto **obbligatoriamente** uno dei seguenti titoli:

- Laurea in attività fisico - sportiva;
- Diploma di ISEF;

Ai titoli obbligatori, per la stesura della graduatoria di ammissione, verranno valutati i seguenti titoli:

1. FORMAZIONE

1.1 LAUREA SPECIALISTICA IN SCIENZE MOTORIE (3 punti cumulabili)

2. ATTIVITÀ TECNICA DA ALLENATORE (ultime due stagioni) titoli cumulabili

2.1 Allenatore Nazionale FIP (5 punti);

2.2 Allenatore (3 punti);

2.3 Allenatore di Base FIP (2 punti).

3. ATTIVITA' TECNICA DA GIOCATORE

3.1 giocatore di serie A1 e A2 per oltre 5 anni (3 punti)

3.2 giocatore di A dilettanti B dilettanti per oltre 5 anni (2 punti)

4. PRODUZIONE SCIENTIFICA E INCARICHI DI DOCENZA

4.1 Pubblicazioni tecnico - scientifiche nell'ambito sportivo (fino a 2 punti);

4.2 Docenza in materie tecnico - scientifiche nel corso di laurea in scienze motorie (fino a 2 punti).

5. AMMISSIONI SPECIALI E PER MERITI SPORTIVI

Sono considerate, per un numero massimo di 3 posti (5% complessivo), delle candidature che presentino titoli paritetici ottenuti all'estero o eccezionali meriti sportivi ottenuti in rappresentanza della F.I.P.

Questi curriculum verranno valutati direttamente dalla Commissione Didattica e dal Direttore del Corso.

A parità di punteggio si provvederà a valutare la data di arrivo della domanda; in caso di ulteriore parità, verrà avanzata la domanda del più anziano in età.

La graduatoria finale sarà pubblicata ENTRO IL 09/10/2011 attraverso il sito federale del C.N.A. (www.fip.it/cna) e sarà da considerare inappellabile.

L'esito delle domande verrà comunicato all'interessato tramite posta elettronica.

NOTA BENE: TUTTE LE COMUNICAZIONI AVVERRANNO TRAMITE POSTA ELETTRONICA.

SI CONSIGLIA CALDAMENTE A TUTTI I CORSISTI DI MUNIRSI DI COMPUTER PORTATILE E DI UNA CHIAVETTA DI MEMORIA USB, INDISPENSABILI PER IL PASSAGGIO DEL MATERIALE DIDATTICO.

TUTTO IL CORSO VERRA' FILMATO E MESSO A DISPOSIZIONE DEI CORSISTI ENTRO UN MESE DAL TERMINE DELLE SINGOLE FASI.

8° CORSO di SPECIALIZZAZIONE PER PREPARATORE FISICO DELLA PALLACANESTRO

Stagione Sportiva 2011/2012

DOMANDA DI AMMISSIONE

Il sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ prov. _____ il _____

residente a _____ C.A.P. _____ regione _____

Via/piazza _____

(Qualifica C.N.A. _____, N. Tessera C.N.A. _____)

CHIEDE

di essere ammesso/a alla selezione per titoli dell'8° Corso di Specializzazione per Preparatore Fisico della Pallacanestro in qualità di (barrare la dizione che interessa):

- partecipante
 uditore

Si allega COPIA DEL CERTIFICATO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE o DEL DIPLOMA ISEF, copia del versamento della quota d'iscrizione e curriculum contenente informazioni sui seguenti punti:

1. FORMAZIONE (elencare)
2. ATTIVITÀ DI TECNICO/ALLENATORE (elencare)
3. ATTIVITA' DI PREPARATORE FISICO (elencare)
4. PRODUZIONE SCIENTIFICA E INCARICHI DI DOCENZA (elencare)

Indicare i principali titoli, tenendo conto dei criteri di selezione indicati al punto 12 del Bando, allegando l'opportuna documentazione.

Il/La sottoscritto/a chiede che ogni comunicazione relativa al corso venga inviata al seguente indirizzo posta elettronica (si prega di riportare i dati in stampatello):

indirizzo posta elettronica _____@_____

telefono _____/_____ cell. _____/_____

luogo e data _____

Firma per esteso
