

COMITATO NAZIONALE ALLENATORI (CNA)

7° CORSO di SPECIALIZZAZIONE per PREPARATORE FISICO della PALLACANESTRO

Stagione Sportiva 2009/2010

BANDO DI AMMISSIONE

Il presente Bando contiene le norme di ammissione ed il programma didattico del Sesto 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 e pervenire 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 2009**.

3. Periodo di svolgimento

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

- la prima fase si svolgerà indicativamente dal 28/10/09 al 02/11/09;
- la seconda fase si svolgerà indicativamente dal 25/04/10 al 01/05/10.

4. Luogo di svolgimento

La prima fase si svolgerà a Norcia (PG), mentre la seconda sede è in via di definizione.

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 di iscrizione, pari ad € 100,00 (la quota, in caso di non ammissione, verrà restituita interamente);
- Il secondo alla convalida dell'iscrizione, pari ad € 500,00 (il versamento, in caso di mancata partecipazione al corso, non verrà restituito);
- Il terzo prima della seconda fase, pari ad € 500,00 (il versamento, in caso di mancata partecipazione al corso, non verrà 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 Corpo Docente

Il Corpo Docente sarà composto da docenti esperti quali:

- Prof. COLLI Roberto (direttore del corso)
- Prof. CEDOLINI Gianni
- Prof. CUZZOLIN Francesco
- Prof. SEPULCRI Luigi

oltre che da docenti provenienti da strutture universitarie, esperti del settore ed allenatori che saranno selezionati in accordo con il Responsabile Tecnico del CNA.

7. Articolazione del corso

Il corso biennale , (sarà tutto residenziale) e si articolerà in:

. **PRIMA FASE**

L'attività formativa includerà lezioni frontali, e lavori pratici in palestra e stage monotematici equivalenti ad un totale di 46 ore di lezioni,
Verranno incluse circa 8 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, e lavori pratici in palestra e stage monotematici equivalenti ad un totale di 46 ore di lezioni.
Verranno incluse 4 ore di tirocinio didattico valutativo coordinate dai tutor

8 - Frequenza al corso

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

9 - ESAME FINALE.

L'esame finale consisterà in un colloquio che si baserà 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, che sarà verosimilmente nei mesi di ottobre 2010.
Inoltre verrà anche verificato e valutato, in sede di esame, il livello di conoscenza degli argomenti trattati nel corso .

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

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

Ogni tutor non potrà avere più di 12 candidati.

10. Materie di insegnamento

Le principali materie di insegnamento del corso saranno:

PRIMA FASE

Modulo 1 - I MODELLI DI RIFERIMENTO MUSCOLARE, METABOLICO E DI FUNZIONALITA' MUSCOLARE DEL GIOCO E DEL GIOCATORE

I modelli di prestazione della pallacanestro (maschile femminile, giovanile, di medio livello e di vertice)
Le caratteristiche metaboliche e meccanico muscolari dei giocatori di pallacanestro.
Le componenti tecnico-tattiche del basket ed il loro rapporto con la preparazione fisica.

Modulo 2 – LA FUNZIONALITA' MUSCOLARE DEL GIOCATORE

La valutazione della funzionalità muscolare del giocatore di pallacanestro (SQUAT TEST E ONE LEGGED TEST)
Le problematiche del giocatore di basket e la scelta delle esercitazioni
La preabilitazione
La prevenzione specifica: cenni di patologie croniche nella pallacanestro, protocolli ed interazione con il fisioterapista e l'osteopata

Modulo 3 - OBIETTIVI E METODI PER UNA PREPARAZIONE SPECIFICA DELLE DIVERSE ESPRESSIONI DI FORZA NELLA PALLACANESTRO.

La Forza: definizione e classificazioni;
Le espressioni della forza nel modello di prestazione cestistico;
La tecnica esecutiva dei più comuni esercizi per lo sviluppo della forza con i carichi naturali ed artificiali;
accelerazione e decelerazione nel basket e rapidità dei "piedi "
L'allenamento funzionale : principi ed elementi caratterizzanti
Il lavoro propriocettivo e l'uso di elementi di stabilizzazione
test di valutazione e controllo delle diverse espressioni di forza e stabilità nel basket

STAGE MONOTEMATICI:

Forza e fondamentali : interazione con l'allenatore
L'uso degli esercizi di sollevamento pesi con sovraccarico e loro adattamento alla pallacanestro
Utilizzo di semplici software commerciali per l'analisi dei dati di valutazione ed allenamento

□ **SECONDA FASE:**

Modulo 4 - IL LAVORO METABOLICO NELLA PALLACANESTRO

Il lavoro metabolico generale e specifico nella pallacanestro
Strategie di correlazione tra lavoro fisico e lavoro tecnico - tattico. Sinergie con l'allenatore.
I sistemi specifici per la valutazione metabolica e degli effetti dell'allenamento nel basket

Modulo 5 - ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO NELLE DIVERSE CATEGORIE

L'organizzazione annuale, mensile e settimanale dell'allenamento nella pallacanestro in squadre di vertice, di medio livello, giovanile.
Gli obiettivi della preparazione fisica nelle tappe evolutive del giovane giocatore.
Differenze nell'allenamento di basket femminile e maschile
L'organizzazione delle diverse sedute di allenamento e collocazione dei diversi interventi di preparazione fisica.

Modulo 6 – IL RECUPERO DEGLI INFORTUNATI

La riabilitazione funzionale. Compiti del preparatore e sinergie con il lavoro del fisioterapista.
il percorso di recupero funzionale di infortuni tipici del basket
Il lavoro in acqua per la prevenzione delle patologie e per il condizionamento.

STAGE MONOTEMATICI:

allenamento integrato tecnico metabolico nel basket : pratica con l'allenatore
L'alimentazione e l'integrazione nello sport e nella pallacanestro.
Il controllo dei sistemi di allenamento metabolici generali e specifici .

11. Programma orario del Corso

Qui di seguito viene presentato il programma orario preliminare del corso che si articola su 92 ore, che potrà essere soggetto a piccole variazioni, per motivi di carattere organizzativo.

PRIMA FASE

28/10/09 dalle 17 alle 20 e dalle 21 alle 23
29/10/09 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19
30/10/09 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19 dalle 21 alle 23
31/10/09 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19
01/11/09 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19 dalle 21 alle 23
02/11/09 dalle 8 alle 13

SECONDA FASE

25/04/10 dalle 17 alle 20 e dalle 21 alle 23
26/04/10 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19
27/04/10 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19 dalle 21 alle 23
28/04/10 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19
29/04/10 dalle 9 alle 13 dalle 15 alle 19 dalle 21 alle 23
30/05/10 dalle 8 alle 13

12. Criteri di selezione

Vengono riportati i criteri di selezione degli aspiranti a partecipare al 7° Corso di Specializzazione per Preparatore Fisico della pallacanestro 2009/2010.

Il Direttore del Corso provvederà all'esame delle candidature ed alla successiva selezione degli aspiranti al corso.

TITOLI VALUTABILI

1. FORMAZIONE

- 1.1 *Laurea in attività fisico-sportiva (non cumulabile con 1.2)* 5 punti;
- 1.2 *Diploma di ISEF (non cumulabile con 1.1)* 5 punti;
- 1.3 LAUREA SPECIALISTICA IN SCIENZE MOTORIE (2 Punti cumulabili).

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

- 2.1 *Allenatore Nazionale FIP* 5 punti;
- 2.2 *Allenatore* 4 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.

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

La graduatoria finale sarà pubblicata ENTRO IL 06/10/2009 attraverso il sito federale del CNA (www.fip.it/cna) , e sarà da considerare inappellabile .

L'esito verrà comunicato all'interessato tramite posta elettronica

NOTA BENE: TUTTE LE COMUNICAZIONI AVVERRANNO TRAMITE POSTA ELETTRONICA.

SI CONSIGLIA CALDAMENTE A TUTTI I CORSISTI DI PORTARSI IL COMPUTER PORTATILE E LA 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.

FIP - COMITATO NAZIONALE ALLENATORI

**7 ° CORSO di SPECIALIZZAZIONE PER PREPARATORE FISICO DELLA PALLACANESTRO
Stagione Sportiva 2009/2010**

DOMANDA DI AMMISSIONE

Il sottoscritto/a _____

Nato/a a _____ prov. _____ il _____

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

Via/piazza _____

(Allenatore di _____ Grado, Matricola FIP _____)

CHIEDE

di essere ammesso/a alla Selezione per titoli del 7° Corso di Specializzazione per Preparatore Fisico della pallacanestro in qualità di (barrare la dizione che interessa):

- partecipante
- uditore

Si allega curriculum e copia del versamento della quota d'iscrizione:

1. FORMAZIONE (elencare)
2. ATTIVITÀ DI TECNICO/ALLENATORE (elencare)
3. ATTIVITÀ 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 13 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 scrivere in caratteri maiuscoli):

indirizzo posta elettronica _____@_____

telefono _____ / _____ cell. _____ / _____

luogo e data _____

Firma per esteso