

## **10° CORSO di SPECIALIZZAZIONE per PREPARATORE FISICO della PALLACANESTRO**

**Stagione Sportiva 2013/2014**

### **BANDO DI AMMISSIONE**

*Il presente Bando contiene le norme di ammissione ed il programma didattico del Decimo 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 2013.**

#### **3. Periodo di svolgimento**

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

- la prima fase si svolgerà indicativamente dal 30/10/13 al 03/11/13;
- la seconda fase si svolgerà indicativamente dal 23/04/14 al 27/04/14.
- la terza fase si svolgerà indicativamente a fine giugno, in concomitanza con il Clinic Internazionale dei Preparatori Fisici, dove avranno luogo anche gli esami finali.

#### **4. Luogo di svolgimento**

La prima fase si svolgerà con molta probabilità a Jesolo (VE), mentre la sede della seconda e della terza fase sono in via di definizione.

#### **5. Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione al corso sarà di € 800,00 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 € 350,00 (il versamento, in caso di mancata partecipazione al corso, non sarà restituito);
- Il terzo, prima della seconda fase, pari a € 350,00 (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 ed 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 Preparazione Fisica del SSNM)
- Prof. CEDOLINI Gianni (Presidente A.P.F.I.P.)
- Prof. TALIENTO Lorenzo (PF Nazionale Italiana U16)
- Prof. PANICHI Matteo (Ass. PF Nazionale Italiana)
- Prof. BENIS Roberto (Responsabile della Preparazione Fisica del SSNF)
- Prof. MOISE' Paolo (responsabile della PF del SSNF giovanili)

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 (biennale), 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, e 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 anche le prove d'esame finali.

## **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.

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 sarà 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 .

## **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.

### **CERTIFICAZIONE NSCA**

E' prevista per tutti i corsisti, l'attivazione di una giornata dedicata al BLS (BASIC LIFE SUPPORT – DEFIBRILLATION) ed al primo soccorso. Questa giornata, oltre alla parte di lezioni dedicate alla Preparazione Fisica generale, permetterà, a chi interessato, di sostenere con modalità che saranno illustrate al corso, l'esame per l'acquisizione della certificazione americana NSCA (National Strength and Conditioning).

## 11. Programma orario del Corso

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

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

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

Il 3 novembre ed il 27 aprile le lezioni avranno luogo solo al mattino.

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

## 12. Criteri di selezione

Di seguito sono riportati i criteri di selezione degli aspiranti partecipanti al 10° Corso di Specializzazione per Preparatore Fisico della Pallacanestro 2013/2014.

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 candidatura è richiesto obbligatoriamente uno dei seguenti titoli:

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

Oltre ai requisiti obbligatori, per la stesura della graduatoria finale 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 (5 punti);
- 2.2 Allenatore (3 punti);
- 2.3 Allenatore di base (2 punti).

3 ATTIVITA' TECNICA DA GIOCATORE:

- 3.1 giocatore di serie A e Legadue per oltre 5 anni (3 punti)
- 3.2 giocatore di A Dilettanti e 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 presentano titoli paritetici ottenuti all'estero o eccezionali meriti sportivi ottenuti in rappresentanza della F.I.P. Questi curriculum verranno valutati direttamente dalla commissione del C.N.A. e dal Direttore del Corso.

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

La graduatoria finale sarà pubblicata ENTRO IL 07/10/2013 attraverso il sito federale del C.N.A. ([www.fip.it/cna](http://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 DEL 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.

**10° CORSO di SPECIALIZZAZIONE PER PREPARATORE FISICO DELLA PALLACANESTRO  
Stagione Sportiva 2013/2014**

**DOMANDA DI AMMISSIONE**

Il sottoscritto/a \_\_\_\_\_

Nato/a a \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_ C.A.P. \_\_\_\_\_ regione \_\_\_\_\_

Via/piazza \_\_\_\_\_

(Qualifica CNA \_\_\_\_\_, N° Tessera \_\_\_\_\_)

**CHIEDE**

di essere ammesso/a alla Selezione per titoli del 10° Corso di Specializzazione per Preparatore Fisico della Pallacanestro in qualità di (barrare la dizione che interessa):

- partecipante
- uditore (specificare i giorni di presenza) \_\_\_\_\_

Si allega, COPIA DEL CERTIFICATO DI LAUREA IN SCIENZE MOTORIE o DEL DIPLOMA ISEF, 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 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:

indirizzo posta elettronica \_\_\_\_\_@\_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ cell. \_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

luogo e data \_\_\_\_\_

Firma per esteso

\_\_\_\_\_