



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



**2° CORSO DI FORMAZIONE in
Gestione, Organizzazione e Specializzazione
della PESISTICA OLIMPICA di Alta
Qualificazione**

Modalità di accesso e struttura del Corso

Titolo 1 – Premessa

La FIPE, Federazione Italiana Pesistica, riconosciuta dal CONI come unica identità abilitata ad esercitare la Pesistica Olimpica in ogni Sua declinazione sul territorio nazionale, indice un Corso di Alta Specializzazione per Tecnici di Pesistica Olimpica nell'area dell'alta performance. Il presente Regolamento espone le caratteristiche fondamentali e le norme di ammissione al 2° Corso Nazionale in: *"Gestione, Organizzazione e Specializzazione Tecnica della Pesistica Olimpica di Alta Qualificazione"* della Federazione Italiana Pesistica.

Il Corso consentirà ai Tecnici Tesserati FIPE di ottenere un Diploma attestante la propria qualifica federale, *a cui si aggiunge* la specifica: **"Specialista di Pesistica Olimpica"**.

Titolo 2 – Finalità

Il Corso è finalizzato a realizzare una specializzazione altamente qualificante con l'obiettivo di "preparare" una figura di Quadro Tecnico per il settore Pesistica, con competenze anche nel campo della ricerca e dello sviluppo dell'allenamento della Pesistica Olimpica.

Al termine del Corso ed al superamento degli esami finali il candidato dovrà avere competenze avanzate e specifiche in:

- gestione di Atleti di Pesistica dalle categorie giovanili all'Alta Qualificazione;
- preparazione fisica con particolare riferimento alla Pesistica;
- programmazione e pianificazione dell'allenamento;
- avviamento e progressione didattica della Pesistica Olimpica;
- collaborare in modo qualificato ad attività di formazione e ricerca:
- collaborare con lo staff sanitario per le fasi di riatletizzazione di un Atleta reduce da infortunio;
- relazionarsi con i Corsi all'interno delle Università;
- partecipare a produzioni letterarie relative ai vari aspetti della Pesistica Olimpica.

Titolo 3 – Destinatari

Il Corso è a numero chiuso ed è destinato ad un massimo di 20 (*venti*) partecipanti, di cui:

- 5 posti sono riservati a donne, con graduatoria di merito che scaturirà a seguito di apposito test di ammissione;
- 5 posti sono riservati a uomini, con graduatoria di merito che scaturirà a seguito di apposito test di ammissione;
(*nel caso di mancato raggiungimento del numero di idonei previsto in una delle due graduatorie -maschile e femminile- la competente Commissione Federale procederà a completare l'organico con i nominativi dell'altra graduatoria di genere*)
- 10 posti sono ad invito della Federazione Italiana Pesistica, che terrà, comunque, conto della graduatoria di merito che scaturirà a seguito di apposito test di ammissione.

Titolo 4 – quota di partecipazione

Il costo del Corso è di € 800,00.

Per i 10 corsisti selezionati dalla Federazione (che supereranno l'esame di ammissione) la partecipazione al Corso è gratuita (ivi comprese le spese di vitto e alloggio); restano a carico degli stessi le rispettive spese di viaggio.

Sono, invece, a carico degli altri 10 corsisti le relative spese di viaggio, vitto e alloggio.

Lezioni e materiale didattico sono a totale carico della FIPE.

Titolo 5 – requisiti di partecipazione

Per aderire al Corso è necessario essere in possesso dei seguenti **requisiti**:

- a) Tecnici FIPE di almeno I Livello (*regolarmente tesserati*), Laureati in Scienze Motorie/Diplomati ISEF, Tecnici IV livello Europeo, Tecnici III livello (*ricosciuto SNaQ*) regolarmente tesserati presso Federazioni Sportive Nazionali riconosciute dal CONI;
- b) Non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno, da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- c) non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva derivanti dall'applicazione delle NSA approvate dal CONI e dalla legge 376/2000 "*Disciplina della tutela sanitaria delle attività sportive e della lotta contro il doping*".

Inoltre, si deve essere in possesso di un Certificato Medico generico di idoneità fisica non agonistica (*in corso di validità*), da presentare – *anche in copia conforme all'originale* – il primo giorno del Corso (*in occasione delle operazioni di accredito*).

I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere "regolarmente" presenti sul territorio italiano.

Titolo 6 – Domanda di partecipazione

La domanda di ammissione al Corso dovrà essere redatta come da apposito Modello d'Iscrizione allegato e dovrà pervenire alla F.I.P.E. (Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma) o all'indirizzo di posta elettronica sposito.teamitalia@federpesi.it oppure via Fax (06.8797.3032) **entro il 30 aprile 2018**.

Al Modulo dovrà essere allegato il proprio "*Curriculum Vitae*".

Le domande verranno esaminate entro il **10 maggio 2018**; successivamente sarà stilato l'elenco di coloro che saranno ammessi a partecipare all'esame di selezione (*la cui data sarà resa nota con apposita comunicazione*).

Per eventuali ulteriori informazioni è possibile consultare il sito Federale www.federpesistica.it

Titolo 7 – Esame di ammissione

I candidati, per essere ammessi al Corso, dovranno sostenere un Test di ammissione così strutturato:

Prova scritta:

- le domande saranno relative alle seguenti aree:
- aree in cui le risposte esatte varranno **2** punti e quelle sbagliate o non risposte **0**, (*30 domande*): anatomia e fisiologia, elementi della Pesistica;
- aree in cui le risposte esatte varranno **1** punto e quelle sbagliate o non risposte **0**, (*20 domande*): teoria e metodologia dell'allenamento; organizzazione dell'allenamento;
- aree in cui le risposte esatte varranno **0,5** punti e quelle sbagliate o non risposte **0**, (*10 domande*): test di valutazione, ordinamento sportivo; lingua inglese.

(60 domande in 70 minuti per un totale massimo di 85 punti minimo punteggio per l'idoneità è di 55)

I libri di testo, da cui saranno estrapolate le domande, sono i seguenti:

1. "*Le basi dell'allenamento sportivo. Manuale del Tecnico federale di primo livello.*" – Autore Antonio Urso – Casa Editrice Calzetti e Mariucci;
2. "*Pesistica Sport per tutti gli Sport*" – Autore Antonio Urso – Casa Editrice Calzetti e Mariucci;
3. "*L'allenamento ottimale*" – Autore Juregen Weinek – Casa Editrice Calzetti e Mariucci.

Prova pratica:

- gli esercizi della Pesistica Olimpica;
(votazione espressa in 100/100)

Il risultato finale è dato dalla somma dei punteggi ottenuti nelle prove (*scritta e pratica*).

Titolo 8 – Articolazione del Corso - Sede e date di svolgimento

Il Corso si svolgerà a Roma (*in sede comunicata alla esposizione del Programma finale*) e si articola in circa **160** ore di formazione frontali, con almeno **100** ore di attività di tirocinio (*presso uno dei Centri Federali*) e **100** ore di studio individuale (*e preparazione di un elaborato finale*).

È prevista una **Full immersion dal 25 agosto al 09 settembre (per un totale di 100 ore, come da Programma allegato), e tre fine settimana di 3 giorni (venerdì - sabato – domenica) ciascuno da ottobre a dicembre 2018 (per un totale di 60 ore, il cui Programma sarà stilato in ragione degli argomenti che avranno maggiore necessità di essere approfonditi).**

Esami: febbraio 2019.

Le lezioni saranno suddivise in lezioni teoriche ed attività pratica.

Mattina: 09.00-13.00;

pomeriggio: 15.00-19.00;

Sono ammesse assenze per un totale del **10%** del monte ore frontali.

Al termine del percorso formativo saranno sostenuti i seguenti esami per la valutazione finale complessiva:

- esame pratico di Pesistica Olimpica (*esecuzione e didattica degli esercizi di strappo, slancio ed ausiliari della Pesistica*);
- esame pratico di allenamento della Pesistica Olimpica (*spiegazione e correzione di strappo, slancio ed esercizi ausiliari della Pesistica*);
- esame teorico pratico di Preparazione Fisica (*programmazione di una seduta di Preparazione con spiegazione degli esercizi e degli obiettivi da raggiungere*);
- realizzazione di un elaborato finale con caratteristiche di studio e ricerca di un argomento inerente la Pesistica Olimpica, concordato con la commissione esaminatrice.
- Colloquio orale di presentazione dell'Elaborato Finale con interrogazione da parte della Commissione Esaminatrice.

Titolo 9 – Corpo Docente

Il Corpo Docente è composto da Professori di Università (*italiane e straniere*), Docenti della Scuola dello Sport CONI, Docenti e Tecnici FIPE.

Titolo 10 – Gli Argomenti

- Teoria e metodologia dell'allenamento (*qualità psicofisiche dell'atleta*)
- Organizzazione dell'allenamento (*dal riscaldamento alla programmazione*)
- Test di valutazione (*dalla scelta all'esecuzione dei test, dalla raccolta all'elaborazione dei dati*);
- Pesistica Olimpica (*modalità di esecuzione, modalità di insegnamento, le correzioni, gli esercizi olimpici ed ausiliari*);
- Gli esercizi di Muscolazione (*scelta e modalità di esecuzione, l'uso dei carichi liberi e vincolati*);
- Biomeccanica;
- Fisiologia;
- Psicologia dello sport;
- Comunicazione e gestione del Team;
- La preparazione Fisica (*quali proposte di lavoro, la pliometria, l'isometria, i carichi progressivi elastici o catene*);
- Il lavoro in staff (*i rapporti con lo staff medico, fisioterapico, tecnico*).

Titolo 11 – Diploma di partecipazione

Al termine del Corso, a coloro che avranno superato le prove di valutazione finale, verrà rilasciato:

- per i Tecnici tesserati FIPE, un **Diploma** attestante la propria qualifica federale, a cui si aggiunge la specifica: "**Specialista di Pesistica Olimpica**";
- per coloro che non hanno la qualifica di Tecnico FIPE: **Diploma di 1° Livello FIPE "Allenatore/Personal Trainer"**.

Titolo 12 – Programma di massima

Data	Ora	Argomento
25.08.2018	15.00	Arrivo Corsisti
	15.00/20.00	Briefing di presentazione del Corso
26.08.2018	09.00/09.50	Storia della Pesistica italiana ed internazionale
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	L'organizzazione sportiva internazionale ed italiana
	15.00/15.50	Il metodo scientifico
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
27.08.2018	09.00/09.50	La PNEI (Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia) Il nuovo paradigma della prestazione umana
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
28.08.2018	09.00/09.50	Statistica e metodologia della ricerca
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	Il recupero e la prevenzione negli sport di forza
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
29.08.2018	09.00/09.50	Psicologia dello sport
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	Dinamiche di comunicazione e gestione del gruppo
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
30.08.2018	09.00/09.50	Psicologia dello sport
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	Neuroscienze e sport
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
31.08.2018	09.00/09.50	La valutazione funzionale della prestazione sportiva
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	L'allenamento della forza
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
01.09.2018	09.00/09.50	Il preatletismo Teoria e pratica
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	

	15.00/15.50	Elementi di Biomeccanica
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
	19.00/20.00	
02.09.2018	09.00/09.50	Elementi di Biomeccanica
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	Gli esercizi di strappo e slancio teoria e pratica
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
03.09.2018	09.00/09.50	Metodologia dell'allenamento
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	La periodizzazione dell'allenamento
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
04.09.2018	09.00/09.50	La video analisi
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	Gli esercizi di strappo e slancio teoria e pratica
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
05.09.2018	09.00/09.50	Gli esercizi di strappo e slancio teoria e pratica
	10.00/10.50	
	11.00/11.50	
	12.00/12.50	
	15.00/15.50	Gli esercizi di strappo e slancio teoria e pratica
	16.00/16.50	
	17.00/17.50	
	18.00/18.50	
06.09.2018 07.09.2018 08.09.2018	09.00/09.30	Briefing
	09.30 /12.00	Osservazione allenamento squadre nazionali
	12.00/13.00	Studio proprio
	15.00/15.50	
	16.00/18.30	Osservazione allenamento squadre nazionali
	18.30/19.00	De-briefing
09.09.2018	09.00 – 13.00	2^ Verifica intermedia