

## **Presentazione dei Corsi Nazionali 2012 per Preparatore Fisico**

Nell'anno 2012 la FGI organizza due Corsi Nazionali per Preparatore Fisico. Il primo si terrà a Milano dal 21 al 28 luglio mentre il secondo si terrà a Roma suddiviso in due periodi (4-8 settembre e 26-30 dicembre).

Entrambi i corsi sono tenuti da Vittorio Baldini (Responsabile del Centro Didattico Nazionale e del settore Salute e Fitness della FGI) con la collaborazione di Luca Zanforlini.

### A chi è indirizzato il Corso

A chiunque voglia approfondire le proprie conoscenze in materia di preparazione fisica, sia nel campo dell'alto livello agonistico, sia in quello dell'attività finalizzata al benessere o al recupero degli atleti infortunati.

### Come si svolge il corso

In aula ed in palestra. Per un totale di sei ore giornaliere di lezioni ed esercitazioni. Al di fuori degli orari previsti i docenti saranno comunque a disposizione per eventuali chiarimenti o approfondimenti.

### Come si accede al Corso

Seguendo le procedure di iscrizione che saranno pubblicate con apposita circolare (consultabile sul sito FGI nell'area "Circolari" della Home Page). L'accesso al corso sarà limitato ai primi 12 iscritti (numero chiuso).

### Corso ed Esame Qualificante

Sono due fasi del tutto distinte. Infatti è possibile seguire il Corso (la sola partecipazione determina l'acquisizione di 10 crediti) e non sostenere l'esame o sostenere l'esame in una qualsiasi futura sessione.

### Requisiti per l'accesso al Corso

La maggiore età, una qualsiasi tessera FGI valida, il certificato medico (anno 2012) per l'attività sportiva non agonistica e la regolare iscrizione.

### Requisiti per l'accesso all'esame

Quelli previsti (art. 15) dal vigente regolamento dei Quadri Tecnici (consultabile sul sito).

## Argomenti trattati

Principalmente: allenamento della forza, allenamento della resistenza muscolare localizzata, allenamento della potenza, allenamento aerobico, allenamento della flessibilità, prevenzione degli infortuni, recupero funzionale dell'atleta infortunato.

## Impostazione didattica

Tutti gli argomenti saranno trattati con esclusivo e rigoroso riferimento alle più moderne, documentate ed autorevoli acquisizioni della scienza dell'allenamento. Ogni esposizione concettuale sarà integrata da immediata pratica sul campo.

## Aspetti logistici

Il vitto e l'alloggio sono a carico dei corsisti, sia dal punto di vista organizzativo che da quello amministrativo. La FGI si riserva comunque di indicare eventuali convenzioni ed agevolazioni al riguardo.

## Costo del Corso

Il costo per ogni corsista è di euro 450.

## La qualifica di Preparatore Fisico

Con il nuovo ordinamento dei Quadri Tecnici Federali, è stata introdotta in ambito FGI la qualifica di Preparatore Fisico. Il CONI riconosce ufficialmente tale qualifica, e, di conseguenza, ne sancisce il riconoscimento in tutto il sistema sportivo nazionale.

## Esami qualificanti 2012

Nell'anno 2012 è prevista un'unica sessione d'esame, che si terrà a Roma il 30 dicembre.

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni o chiarimenti è possibile contattare il Responsabile del Corso all'indirizzo email [vbaldini@spin.it](mailto:vbaldini@spin.it)