

# CORSO NAZIONALE DI FORMAZIONE PER ALLENATORI DI APNEA SPORTIVA INDOOR

## BANDO DI AMMISSIONE

### 1. ORGANIZZAZIONE E FINALITÀ

La F.I.P.S.A.S. – Settore Attività Subacquee e Nuoto Pinnato, in collaborazione con la Scuola dello Sport, organizza un Corso Nazionale di Formazione per Allenatori di Apnea Sportiva Indoor per i giorni **15-16-17-18 Febbraio 2018** nei locali della Scuola dello Sport, presso il Centro di Preparazione Olimpica “G. Onesti”, sito in Largo Giulio Onesti 1 – Roma. Il corso si avvarrà del supporto logistico della A.S.D. Gocce di Eventi. Il corso mira a realizzare una formazione tecnico–pratica altamente qualificata della figura tecnica dell’Allenatore di Apnea Sportiva Indoor (3° livello SNaQ – CONI, Two Stars Pool Instructor CMAS) con competenze specifiche legate alla formazione e alla preparazione degli atleti per le competizioni di Immersione in Apnea Indoor.

### 2. DESTINATARI

Il Corso è aperto alla partecipazione di tutti i possessori dei requisiti minimi di cui al punto 3 ed è destinato a un massimo di trenta (30) e a un numero minimo di venti (20) partecipanti.

Qualora le domande di adesione dovessero superare il limite massimo di trenta (30), si procederà alla selezione dei partecipanti secondo una specifica graduatoria per titoli e meriti.

Qualora le domande di adesione non dovessero arrivare a venti (20), il Comitato di Settore Attività Subacquee e Nuoto Pinnato si riserva di annullare il Corso.

Le domande di ammissione al Corso dovranno essere redatte sull’apposita scheda allegata e fatte pervenire, **entro e non oltre il 10 Gennaio 2018**, alla FIPSAS – Ufficio Settore A.S. e N.P. (Viale Tiziano, 70 – 00196 Roma – Tel. 06-8798.0513 – Fax: 06-8798.0089 – E-mail: [subacquea@fipsas.it](mailto:subacquea@fipsas.it)).

Il Presidente del Settore A.S. e N.P. istituirà una commissione di valutazione che vaglierà le domande e selezionerà i candidati secondo una specifica graduatoria per titoli e meriti; che darà poi tempestivamente comunicazione agli ammessi.

### 3. REQUISITI MINIMI DI PARTECIPAZIONE

I requisiti minimi per partecipare al Corso, previa selezione e valutazione, consisteranno nel possesso di:

- a) Tessera F.I.P.S.A.S. in corso di validità;
- b) Tessera Atleta A.S. e N.P. in corso di validità;
- c) Certificato medico sportivo agonistico in corso di validità;
- d) Avere compiuto il 21° anno di età;
- e) Titolo di studio della scuola dell’obbligo;
- f) Abilitazione BLS in stato attivo;
- g) Aver superato le prove pratiche di ammissione con un Maestro di Apnea Sportiva;
- h) Aver frequentato l’aggiornamento quale Istruttore di Attività Natatorie di Base;

i) Essere in possesso del Brevetto di Tecnico di Apnea Sportiva Indoor.

Inoltre, in alternativa al punto i, saranno accettate le candidature di tutti coloro in possesso di una provata esperienza nelle discipline apneistiche sportive, ovvero in possesso di almeno uno dei seguenti requisiti:

- a) Avere conseguito il Brevetto di Istruttore di Apnea Federale MAp1 (o equiparato) o di Pesca in Apnea Federale;
- b) Avere partecipato come Atleta a una prova di Campionato Europeo e/o Mondiale della CMAS in discipline previste dal Settore A.S. e N.P.

#### 4. CRITERI DI SELEZIONE

Allo scopo di procedere alla selezione e alla accettazione dei candidati al Corso, sarà predisposta una graduatoria per titoli e meriti sulla base dei seguenti criteri:

##### Titoli Valutabili e Punti:

1. Formazione	Punteggio
1.1 Laurea in Scienze Motorie (non cumulabile con 1.2)	Punti 3
1.2 Diploma ISEF (non cumulabile con 1.1)	Punti 3
1.3 Specializzazioni accademiche in ambito sportivo (specificare)	Fino a punti 3
1.4 Altre Lauree (specificare)	Fino a punti 3
1.5 Formazione avanzata CONI – SdS (specificare)	Fino a punti 3
2. Attività di Tecnico	
2.1 Allenatore, direttore tecnico o preparatore fisico di squadre nazionali o di atleti di livello internazionale FIPSAS o di altre FSN – CONI (non cumulabile con 2.2)	Fino a punti 10
2.2 Allenatore o preparatore fisico di atleti o squadre di livello nazionale FIPSAS o di altre FSN – CONI (non cumulabile con 2.1)	Fino a punti 5
2.3 Tecnico di Apnea Indoor FIPSAS	Fino a punti 5
2.4 Istruttore di Apnea o di Pesca in Apnea FIPSAS	Fino a punti 3
2.5 Istruttore di Apnea di altre organizzazioni riconosciute dalla FIPSAS	Fino a punti 2
2.6 Tecnico di Attività Natatorie FIPSAS	Fino a punti 2
3. Ruoli Sportivi	
3.1 Atleta di livello Internazionale Settore A.S. e N.P. o altra FSN (non cumulabile con 3.2 e 3.3)	Fino a punti 5
3.2 Atleta di livello Nazionale Settore A.S. e NP o altra FSN (non cumulabile con 3.1 e 3.3)	Fino a punti 3
3.3 Appartenere alla 2° Categoria Maschile o alla 1° Categoria Femminile di Apnea o superiori (non cumulabile con 3.1 e 3.2)	Fino a punti 2
3.4 Dirigente di livello Nazionale o Internazionale FIPSAS o altra FSN	Fino a punti 2
3.5 Giudice di Gara internazionale, nazionale o regionale	Fino a punti 2
4. Produzione Scientifica e Incarichi di Docenza	
4.1 Attività di ricerca e Pubblicazioni Tecnico – Scientifiche (specificare)	Fino a punti 4
4.2 Docenza in Materie Tecnico – Scientifiche attinenti lo Sport (specificare)	Fino a punti 4
4.3 Partecipazione come relatore a Convegni nazionali e internazionali (specificare)	Fino a punti 3

N.B. I titoli dovranno essere autocertificati; la documentazione, in originale o fotocopia, verrà poi prodotta all'atto dell'ammissione al Corso. I candidati, insieme alla domanda di iscrizione (allegata alla presente),



dovranno compilare un breve curriculum vitae completo di tutte le informazioni ritenute utili per la valutazione comparativa.

Note:

- a) *In caso di parità di punteggio sarà usato come criterio di scelta l'anzianità dell'allievo.*

## 5. QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di € 250,00. Tale quota, comprensiva del costo dei materiali didattici, delle aule, degli impianti, dei docenti e del Brevetto di Allenatore di Apnea Sportiva Indoor, dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato alla A.S.D. Gocce di Eventi:

IBAN: IT58W0200805059000010904119

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

---

### Hotel dello Sport

È possibile soggiornare presso l'**Hotel dello Sport**, sito all'interno del Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti". Per informazioni e prenotazioni: **Tel. 06/32729137** – E-mail: [hdsonesti@coni.it](mailto:hdsonesti@coni.it)

## 6. STRUTTURA DIDATTICA DEL CORSO

In conformità con quanto stabilito dal Programma di Formazione, disponibile sul portale FIPSAS

(<http://www.fipsas.it/didattica/didattica-di-attivita-subacquee-e-nuoto-pinnato/documenti-didattica-att-subacquea-nuoto-pinnato/111-programma-formativo-agonistico-2017-2018-attivita-subacquee/file>) per essere ammessi al Corso bisogna aver superato le prove pratiche di ammissione da effettuarsi entro il 31 Gennaio 2018 con il Maestro di riferimento sul territorio:

- STA 3'30";
- DYN 75 metri;
- DYN 4x50 metri con 60" di recupero;
- Nuoto Pinnato 400 metri in meno di 6 minuti;
- Simulazione di BO sul fondo della piscina con recupero e rianimazione per 4'.

Per i non possessori del Brevetto di Tecnico di Apnea Sportiva Indoor, il Maestro effettuerà contestualmente una breve verifica e aggiornamento sulla organizzazione e struttura federale.

Il Corso è strutturato su quattro (4) giornate, per un totale di circa quaranta (40) ore di carico di lavoro complessivo.

L'attività formativa sarà articolata in sessioni teoriche (lezioni frontali in aula) e sedute pratiche (in piscina e in palestra).

La frequenza alle lezioni è obbligatoria: non sono ammesse assenze alle lezioni, pena l'esclusione dal Corso e la perdita della relativa quota di partecipazione, **per la quale non è previsto il rimborso.**

## 7. PROGRAMMA DEL CORSO

I principali contenuti saranno suddivisi in aree di insegnamento e avranno il seguente sviluppo di massima (N.B.: il programma indicato potrà essere soggetto a variazioni):

<b>Giovedì 15 Febbraio</b>	
Ore 08:30 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accredito e consegna materiali</li> </ul>
Ore 09:00 – 11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentazione del corso</li> <li>• Organizzazione federale</li> </ul>
Ore 11:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Allenamento – Parte I <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Elementi di fisiologia dell'esercizio applicati all'allenamento del nuoto</li> <li>○ I fattori della prestazione negli sport acquatici</li> </ul> </li> </ul>
Ore 14:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Allenamento – Parte II <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Principi generali dell'allenamento sportivo</li> <li>○ La programmazione dell'allenamento</li> </ul> </li> </ul>
Ore 17:30 – 20:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione pratica (piscina) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Analisi delle nuotate in superficie con e senza attrezzature</li> </ul> </li> </ul>
<b>Venerdì 16 Febbraio</b>	
Ore 09:00 – 11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'allenamento – Parte III <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'allenamento delle capacità coordinative</li> </ul> </li> </ul>
Ore 11:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Insegnamento Sportivo <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Principi di apprendimento motorio</li> <li>○ Ottimizzazione dei metodi e delle tecniche di insegnamento</li> </ul> </li> </ul>
Ore 14:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisiologia e fisiopatologia dell'apnea <ul style="list-style-type: none"> <li>○ La valutazione funzionale applicata all'apnea</li> </ul> </li> </ul>
Ore 17:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Allenamento dell'Apnea sportiva – Parte I</li> </ul>
Ore 18:00 – 20:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione pratica (piscina) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esercitazioni di apnea sportiva – Parte I</li> </ul> </li> </ul>
<b>Sabato 17 Febbraio</b>	
Ore 09:00 – 11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Allenamento dell'Apnea sportiva – Parte II</li> </ul>
Ore 11:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Allenamento dell'Apnea sportiva – Parte III</li> </ul>
Ore 14:00 – 17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di psicologia <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mental training</li> <li>○ Ansia e tecniche di rilassamento</li> </ul> </li> </ul>
Ore 17:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Allenamento dell'Apnea sportiva – Parte IV</li> </ul>
Ore 18:00 – 20:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lezione pratica (piscina) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Esercitazioni di apnea sportiva – Parte II</li> </ul> </li> </ul>
<b>Domenica 18 Febbraio</b>	

Ore 08:30 – 09:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La preparazione fisica generale (teoria) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'allenamento funzionale</li> <li>○ L'allenamento della mobilità articolare</li> </ul> </li> </ul>
Ore 09:30 – 11:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La preparazione fisica generale (pratica palestra) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ L'allenamento funzionale</li> <li>○ L'allenamento della mobilità articolare</li> </ul> </li> </ul>
Ore 11:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di Medicina dello Sport <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Principi generali di alimentazione</li> </ul> </li> </ul>
Ore 14:30 – 15:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elementi di Medicina dello Sport <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Normativa antidoping</li> </ul> </li> </ul>
Ore 15:30 – 17:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodologia dell'Allenamento dell'Apnea Sportiva – Parte V</li> </ul>
Ore 17:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conclusioni</li> <li>• Consegna attestati di partecipazione</li> </ul>

## 8. ABILITAZIONE

Il conseguimento del Brevetto di Allenatore di Apnea Sportiva Indoor (3° livello SNaQ – CONI, Two Stars Pool Instructor CMAS) abilita i suoi possessori a:

- a) dirigere corsi per apneisti sportivi e agonisti esclusivamente nelle specialità indoor;
- b) gestire corsi con relativo rilascio di brevetto di Tecnico di Apnea Sportiva Indoor;
- c) allenare atleti nelle specialità indoor dell'Immersione in Apnea.

## 9. BREVETTO

Il conseguimento del Brevetto è subordinato al superamento dell'esame di teoria tramite questionario da svolgersi in forma decentrata almeno 40gg dopo il Corso con il Maestro di riferimento e con i seguenti contenuti:

- Conoscenza di tutti i corsi di Apnea Indoor (Allievi, Istruttore, Tecnico, Allenatore);
- Capacità di pianificare l'attività di allenamento indoor.

Tale Brevetto verrà spedito presso la Società di appartenenza di ciascun allievo risultato idoneo.

## 10. RIEPILOGO SCADENZE

- a. Presentazione della domanda di ammissione al corso: **10 Gennaio 2018**.
- b. Comunicazione di ammissione da parte della commissione di valutazione: **15 Gennaio 2018**. Conferma della partecipazione e versamento della quota di iscrizione: **31 Gennaio 2018**.

**Per ogni eventuale ulteriore informazione inerente il Corso, si prega di contattare l'Ufficio del Settore A.S. e N.P. (Tel. 06/8798.0513 – E-mail: [subacquea@fipsas.it](mailto:subacquea@fipsas.it)).**