

Spett.li
COMITATO REGIONALE FIPM
ASA FIPM
TECNICI FIPM

OGGETTO: Corso di formazione per Aiuto Allenatore Obstacle Sport
Cagliari, 20/21 settembre 2025

Gent.mi,

siamo lieti di informarvi che il Settore Istruzione Tecnica della scrivente Federazione Italiana Pentathlon Moderno, su indicazione del Responsabile SIT Sig. Claudio Rossetto, ha ideato e definito il primo Corso di Formazione destinato agli sport ad Ostacoli denominato '*Aiuto Allenatore Obstacle Sport*' che ha l'obiettivo, specificato dal Regolamento vigente, di abilitare la figura professionale alle seguenti funzioni:

- Avviare l'attività agonistica giovanile.
- Permettere la presenza di un Tecnico abilitato in campo gara nazionale ad ogni livello e in campo internazionale per le categorie giovanili.

Per la partecipazione al Corso l'aspirante Aiuto Allenatore dovrà essere in possesso dei seguenti requisiti:

- Essere maggiorenne.
- Possedere il titolo di studio di istruzione secondaria di secondo grado.
- Essere in possesso del certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico sportivo o dal medico di famiglia in corso di validità.

Obiettivi

In allegato il **Programma** dettagliato che sarà strutturato come di seguito evidenziato:

- 20/21 settembre - lezioni in presenza presso la "*ASD Is Molentis*" – Via Corsica 20 – Cagliari.
- Unità didattiche FAD CONI 18 ore.
- Data da definire - esame finale composto da un colloquio orale con discussione di una tesina.

**Federazione Italiana
Pentathlon Moderno**

00189 ROMA
Via Vitorchiano 113/115
Tel. 06.91516800
C.F. 97015820588
P.I. 04257001000



Le Unità Didattiche FAD CONI si svolgeranno sulla Piattaforma CONI e potranno essere seguite accedendo tramite il link che sarà trasmesso successivamente ai partecipanti del Corso di formazione. Si precisa che tutte le unità didattiche presenti in piattaforma saranno completamente visibili. Tuttavia, l'esame finale del Corso di formazione verterà sulle unità didattiche indicate nel programma federale.

Si fa presente inoltre che, l'aspirante Aiuto Allenatore dovrà produrre la certificazione prevista dal Regolamento SIT "Allegato B", che si riporta in allegato alla presente entro la data dell'esame finale.

Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno pervenire alla FIPM, entro e non oltre il giorno 14 settembre 2025, all'indirizzo formazione@fipm.it (in allegato il modulo di iscrizione).

Quota di iscrizione

Il costo di partecipazione è di € 400,00.

Sono previste delle agevolazioni di seguito specificate:

- ✓ € 100,00 a favore dei già Tecnici Coordinatori FIPM in regola con il tesseramento 2025, dispensati dalle Unità Didattiche FAD CONI.
- ✓ € 100,00 a favore dei già Tecnici in possesso di qualifica FI.OCR in regola con il tesseramento 2025 dispensati dalle lezioni in presenza.
- ✓ € 300,00 a favore dei già Tecnici SNAQ di altre FSN in regola con il tesseramento e Laureati Scienze Motorie.

La quota di partecipazione dovrà essere versata alla FIPM:

Banca Nazionale del Lavoro – Sportello CONI

Iban IT 29 B 01005 03309 000000010125

Causale: Corso di formazione Aiuto Allenatore Obstacle Sport 2025 – Nome e Cognome partecipante

La contabile dovrà essere inviata contestualmente al Modulo di iscrizione.

Cordiali saluti.

IL SEGRETARIO GENERALE

Salvatore Sanzo



CORSO DI FORMAZIONE

AIUTO ALLENATORE OBSTACLE SPORT

PROGRAMMA

20-21 settembre 2025

LEZIONI IN PRESENZA

c/o la "ASD Is Molentis" – Via Corsica 20 – Cagliari

Sabato 20 settembre 2025

08:30 – 12:30	Attività sul campo	Michael Zecca / Domenico Elia
12:30 – 14:00	Pausa pranzo	
14:00- 18:00	Attività sul campo	Michael Zecca / Domenico Elia
18:00- 19:00	Laboratorio didattico	Michael Zecca / Domenico Elia

Domenica 21 settembre 2025

08:30 – 12:30	Attività sul campo	Michael Zecca / Domenico Elia
12:30 – 14:00	Pausa pranzo	
14:00- 18:00	Attività sul campo	Michael Zecca / Domenico Elia
18:00- 19:00	Laboratorio didattico	Michael Zecca / Domenico Elia



UNITA' DIDATTICHE IN FAD CONI

AREA LEGGI E REGOLAMENTI

Organizzazione Sportiva e formazione dei tecnici

Guido Brunetti:

- La struttura dello sport in Italia
- Evoluzione e obiettivi dello SNAQ

AREA METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Metodologia dell'insegnamento

Andrea Cardo:

- Aspetti caratterizzanti l'allenamento "giovanile"
- Le tappe di sviluppo e di evoluzione dei giovani
- Necessità e bisogni dei giovani atleti

Metodologia dell'allenamento

Roberto Baldassarre:

- Capacità motorie coordinative e organico-muscolari
- Principi dell'allenamento: carico, recupero, supercompensazione
- La struttura di una seduta di allenamento: principi didattici

Metodologia della preparazione fisica generale

Vito Azzone:

- Elementi e principi delle esercitazioni mirate al rinforzo muscolare
- Elementi e principi delle esercitazioni mirate alla resistenza



AREA ACQUISIZIONE ABILITA'

Basi del movimento

Guido Brunetti:

- Schema corporeo, schemi posturali e schemi motori di base

Alessandro Donati, Andrea Cardone:

- *Abilità motorie generali e speciali – la tecnica*

Andrea Di Castro:

- Esempi di esercitazioni pratiche a carattere generale
- Esempi di esercitazioni pratiche a carattere speciale

Prerequisiti per l'acquisizione delle abilità

Fabrizio Ceci:

- Elementi e principi di postura
- Equilibrio e coordinazione
- Esempi di esercitazioni pratiche
- Elementi e principi dello stretching e della mobilità articolare
- Esempi di esercitazioni pratiche

AREA FISIOLOGIA DELLO SPORT

Anatomia e fisiologia

Giuseppe Di Gioia:

- Cenni di anatomia e di fisiologia dell'apparato cardio-respiratorio

Andrea Serdoz:

- Cenni di anatomia e di fisiologia del sistema muscolo-scheletrico

Nicolo' Brigati:

- La contrazione muscolare e i sistemi energetici



Francesca Ambruoso:

- Attività fisica e ciclo mestruale

Nutrizione, idratazione, recupero

Francesca Base:

- Cenni nutrizione/idratazione

Alberto Di Mario, Andrea Cardone:

- Strategie di recupero intra e post allenamento

AREA MEDICINA DELLO SPORT

La medicina dello sport

Maria Rosaria Squeo:

- La certificazione medico sportiva (agonistica, non agonistica)

Andrea Ferretti:

- Lo staff medico- sanitario nello sport

Sport e medicina nelle diverse fasce di età

Andrea Serdoz:

- L'attività ludico-sportiva e per la salute
- L'attività sportiva in età evolutiva

Maria Rosaria Squeo:

- L'attività sportiva nell'atleta adulto, negli amatori, negli anziani e nei Master (1)
- L'attività sportiva nell'atleta adulto, negli amatori, negli anziani e nei Master (2)



AREA EDUCAZIONE E PSICOLOGIA

Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport

Alessia Maglietto:

- Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport 1: Introduzione alla Psicologia dello sport
- Metodi, modelli e costrutti in Psicologia dello Sport 2: Metodo, fasi di lavoro, osservazioni sul campo

Elementi di mental coaching per l'alta performance

Giuseppe Vercelli:

- Prima parte
- Seconda parte

Età evolutiva

Matteo Gabiano:

- Allenare la Generazione Z
- Allenare la Generazione Alpha

La figura dell'allenatore

Manuel Toscano:

- Il coach efficace- presupposti
- La relazione coach-atleta

Benessere nell'atleta

Riccardo Tinozzi:

- L'etica nello sport
- Safeguarding Policy



ALLEGATO B

CERTIFICAZIONE CREDITI RELATIVA ALLE ABILITÀ PER TECNICO DI OBSTACLE SPORT

Il/la sottoscritto/a _____ Tessera Federale n. _____

In qualità di Tecnico Certificatore per Obstacle Sport incaricato dalla FIPM

ATTESTA CHE

Il/la tecnico/a _____ Tessera Federale n. _____

Ha svolto attività didattica e sportiva per un totale di _____ ore di attività pari a n. _____ crediti relativi alle abilità*.

Luogo e data

Firma

*24 ore di attività = 1 credito



Modulo Iscrizione Corsi per Allenatori Obstacle Sport

Il/la sottoscritto/a Cognome _____ Nome _____

Livello Allenatore Obstacle Sport _____

Cellulare _____ E-mail _____

chiede di iscriversi al Corso/Seminario _____

in programma dal _____ al _____, che prevede la quota di partecipazione
pari ad euro _____.

A tal fine dichiara così come previsto dal Regolamento vigente:

- ☐ di aver compiuto sedici anni di età
- ☐ di possedere il seguente titolo di studio _____
- ☐ di inviare il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato da medico sportivo o medico di famiglia in corso di validità (solo nel caso di corsi di formazione)

Dichiara inoltre, per richiedere l'agevolazione sulla quota di partecipazione:

- ☐ di essere Tecnico Coordinatore FIPM
- ☐ di essere Tecnico in possesso di qualifica FI.OCR
- ☐ di essere Tecnico SNAQ di altre FSN o Laureato In Scienze Motorie

Si allega alla presente la documentazione relativa alle qualifiche possedute.

Luogo e data

Firma
