



Protocollo FIPM  
Documento in uscita  
00001030-2025  
18/04/2025  
ISTEC



**Spett.li**  
**COMITATO REGIONALE FIPM**  
**DELEGAZIONI REGIONALI FIPM**

**e p.c.**      **ASA FIPM**  
**TECNICI FIPM**

**Oggetto: Corso di formazione per Coordinatori Capo FIPM 2025 – 15/16/17/18 maggio 2025**

Gentili Presidente/Delegati,

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 un Corso di Formazione per **Coordinatore Capo FIPM** con l'obiettivo, specificato dal Regolamento vigente, di abilitare la figura professionale alle seguenti funzioni:

- Attività tecnico agonistica senza limitazioni.
- Alle convocazioni come Tecnico federale.

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

- Essere maggiorenne.
- Possedere il titolo di studio di istruzione secondaria di secondo grado.
- Titolo di Coordinatore conseguito da almeno un anno al momento dell'inizio del Corso.
- Possesso di certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica rilasciato dal medico sportivo o dal medico di famiglia in corso di validità.

Inoltre, si ricorda che gli Atleti nazionali convocati dalla Federazione vincitori di medaglia Olimpica; di medaglia ai Campionati del Mondo; ai Campionati Europei o che hanno raggiunto una Finale di Coppa del Mondo della massima categoria, acquisiscono la qualifica di Coordinatore Capo sostenendo direttamente l'esame finale.

**Federazione Italiana  
Pentathlon Moderno**

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



## Obiettivi

In allegato il **Programma** dettagliato che sarà così strutturato:

- 15 maggio - formazione a distanza FIPM su piattaforma Zoom 3 ore.
- 16/18 maggio - lezioni in presenza presso il CPO Acqua Acetosa 20 ore.
- Unità didattiche FAD CONI 18 ore
- 14/15 giugno - esame finale composto da un test scritto a risposta chiusa e colloquio orale con discussione di una tesina.

Le lezioni si svolgeranno sulla Piattaforma CONI e potranno essere seguite accedendo tramite un link che sarà trasmesso in una fase successiva ai partecipanti del Corso di formazione.

Si precisa che le unità didattiche saranno completamente visibili.

L'esame finale del Corso di formazione verterà sulle unità didattiche indicate nel programma federale.

## Iscrizioni

Le iscrizioni dovranno pervenire alla FIPM, entro e non oltre il giorno 11 maggio 2025, all'indirizzo [formazione@fipm.it](mailto:formazione@fipm.it) (in allegato il modulo di iscrizione).

## Quota di iscrizione

Il costo di partecipazione è di € 250,00 da versare alla FIPM:

Banca Nazionale del Lavoro – Sportello CONI

Iban IT 29 B 01005 03309 000000010125

Causale: Corso di formazione Coordinatore Capo FIPM maggio 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 COORDINATORE CAPO FIPM

## PROGRAMMA

15-16-17-18 maggio 2025

Esame Finale 14-15 giugno 2025

### DIDATTICA SU PIATTAFORMA ZOOM

Giovedì 15 maggio 2025

17:00 – 18:30	La nutrizione in competizione	<i>Elisabetta Bonifazi</i>
18:30 – 20:00	Costituzione e gestione del team: esperienze	<i>Dario Fegatelli</i>

### LEZIONI IN PRESENZA CPO ACQUA ACETOSA

Venerdì 16 maggio 2025

15:00 – 17:00	Scherma: allenamento di alto livello	<i>Filippo Lombardo</i>
17:00 – 19:00	Il Pentathlon oggi. Analisi del modello di prestazione	<i>Claudio Rossetto</i> <i>Giancarlo Duranti</i>
19:00 – 20:00	Esperienze: la prestazione di alto livello, Giorgio Malan	<i>Giancarlo Duranti</i>

Sabato 17 maggio 2025

08:00 – 10:00	Ostacoli: come costruire la prestazione	<i>Marco Nati</i>
10:00 – 13:00	Regolamento tecnico internazionale: novità 2025	<i>Andrea Dell'Amore</i>

Federazione Italiana  
Pentathlon Moderno

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





### Sabato 17 maggio 2025

14:30 – 16:30	Laser Run: allenamento di alto livello	Nicola Benedetti Fabrizio Marella
16:30 – 19:00	Laboratorio didattico	Giancarlo Duranti Umberto Mazzini

### Domenica 18 maggio 2025

08:00 – 09:30	Nuoto: allenamento di alto livello	Daniele Belluzzo
09:30 – 10:30	La preparazione atletica nel Pentathlon Moderno	Antonio Tartaglia
10:30 – 13:00	Laboratorio didattico	Giancarlo Duranti Umberto Mazzini

## UNITA' DIDATTICHE IN FAD CONI

### Principi fisiologici dell'allenamento

*Andrea Cardone:*

- Fattori della prestazione e differenziazione degli obiettivi nelle tappe dell'allenamento pluriennale.
- Allenamento "giovanile" e allenamento per l'alta prestazione immediata e/o futura
- Metodologie di allenamento della forza muscolare nei giovani atleti

*Andrea Di Castro:*

- Risposte fisiologiche all'allenamento nelle diverse fasi evolutive: Le fasi sensibili - capacità motorie, aspetti energetici e coordinativi; Metodologie di allenamento degli aspetti metabolici nei giovani atleti

### Allenamento in condizioni avverse

*Antonio Gianfelici:*

- Allenamento in Altura
- Allenamento a diverse temperature e umidità
- Allenamento e jet lag



### **Controllo dell'allenamento**

*Andrea Cardone*

- Il controllo dell'allenamento e la gestione dei parametri del carico: carico esterno e carico interno
- I test come sistema di controllo del grado di efficacia dell'allenamento; l'impiego corretto e l'interpretazione dei risultati dei test.
- La modulazione del carico finalizzata al recupero ed alla assimilazione delle esercitazioni.

### **Apprendimento motorio e sviluppo delle abilità nella prestazione sportiva**

*Vincenzo Figuccio:*

- Analisi della prestazione e ricadute didattiche sulla gestione dell'allenamento: esecuzione vs risultato; basi della prestazione; il carico e il recupero

### **L'incidenza dei parametri biomeccanici nella espressione delle abilità**

*Andrea Di Castro:*

- Variazione dei parametri biomeccanici e sviluppo delle abilità: approccio in contesto; modulazione cinematica; allenamento propriocettivo; tecnica in condizioni di affaticamento

*Andrea Cardone, Alberto Di Mario:*

- Differenze fra tecnica analitica e tecnica applicata in situazione: definizioni e differenze

*Dario Dalla Vedova, Vincenzo De Luca:*

- Esempi di test biomeccanici per lo studio del movimento: sistemi di ripresa e analisi video; fotocellule; GPS, encoder, accelerometri; pedane di forza

### **Leadership e Comunicazione**

*Antonio Sacco:*

- Principi di comunicazione efficace
- Momenti della comunicazione
- La relazione allenatore-atleta
- Coaching pills



### ***Benessere dell'atleta***

*Rosalba Romano:*

- Identificare i bisogni dell'atleta
- Bilanciamento stress/recovery, fatica e prevenzione burn out
- Aspetti psicologici del recupero nell'infortunio e nella riatletizzazione

### ***La prevenzione degli infortuni e la fase di ripresa post infortunio***

*Alessandro Donati, Fabrizio Ceci:*

- La definizione responsabile dei carichi di allenamento e di gara, per il rispetto della persona e la prevenzione dei traumi
- Sintesi dei fattori che possono favorire gli infortuni: terreni, calzature, superfici elastiche, errori sistematici nella tecnica, eccesso di carico; squilibri tra muscoli agonisti, antagonisti e sinergici; insufficiente efficienza muscolare, etc
- Adozione dei mezzi e dei sistemi di allenamento alternativi al gesto specifico.

*Andrea Cardone, Piergiorgio Luciani:*

- Piano per il ritorno progressivo al normale standard di allenamento: riatletizzazione e "return to play"

### ***Energia e movimento***

*Antonio Gianfelici:*

- La bioenergetica
- Sistemi metabolici atti a produrre energia.
- Capacità, potenza e loro limiti per la prestazione sportiva
- La classificazione delle attività sportive; la classificazione fisiologica



*Antonio Gianfelici, Andrea Di Castro:*

- Interazione dei sistemi metabolici e allenamento
- Valutazione della Saturazione Dinamica Muscolare locale

***La normativa antidoping***

*Maria Rosaria Squeo:*

- Cos'è il doping; Le sostanze proibite
- Esenzione terapeutica
- Controllo antidoping

## Modulo Iscrizione Corsi - Tecnici FIPM

Il/la sottoscritto/a Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Livello Tecnico FIPM \_\_\_\_\_

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'esonero alla partecipazione dei corsi di formazione:

- di essere/essere stato atleta della Nazionale di Pentathlon Moderno e di aver partecipato alle seguenti manifestazioni internazionali \_\_\_\_\_
- di essere/essere stato atleta della Nazionale di Pentathlon Moderno e di aver vinto una delle seguenti medaglie \_\_\_\_\_

Si allega alla presente la documentazione relativa alle qualifiche possedute.

Luogo e data

\_\_\_\_\_

Firma

\_\_\_\_\_

**Federazione Italiana  
Pentathlon Moderno**

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

