

INDICE

<i>Prefazione</i>	1
<i>Introduzione generale</i>	3
1. Perché scegliere la Polizia di Stato oggi	3
2. Chi è veramente un Agente di Polizia (profilo reale e ideale)	3
3. Il significato profondo della divisa	4
4. Panoramica sul concorso	4
5. Come affrontare il concorso con metodo e motivazione	4
6. Come usare al meglio questo manuale (1 pagina)	4
7. La forza dello studio strutturato: metodo delle 3 “C”	5
8. Calendario di studio suggerito: 90 giorni per vincere	5
9. Errori da evitare (anche psicologici)	6
10. Inizia il tuo percorso: sei pronto a fare la differenza?	6

PARTE I LA PROVA SCRITTA

CAPITOLO I CULTURA GENERALE

1.1 Storia d'Italia e Costituzione	9
Conoscere la propria storia per servire il presente	9
Dall'Unità alla Repubblica	9
La Costituzione: fondamento della convivenza	10
I poteri dello Stato	10
La sicurezza come diritto e dovere	10
Riflessione motivazionale	11
1.2 Geografia politica e fisica	12
Conoscere il territorio per servire meglio	12
Il territorio fisico: l'Italia naturale	12

Il territorio politico: Italia delle istituzioni	13
Mari e coste	13
Conoscenza operativa: l'importanza dei capoluoghi	14
Conoscenza e adattamento	14
BOX RIEPILOGATIVO	14
BOX MICRO-RACCONTO SIMBOLICO	15
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATO	15
1.3 Attualità nazionale e internazionale	16
Un agente informato è un agente più utile alla comunità	16
L'attualità in Italia	16
L'attualità nel mondo	17
Fonti affidabili e metodo	17
BOX RIEPILOGATIVO	18
BOX MICRO-RACCONTO SIMBOLICO	19
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATO	19
1.4 Educazione civica e cittadinanza	20
Servire lo Stato significa conoscere i diritti e vivere i doveri	20
Costituzione e senso civico	20
Diritti e doveri del cittadino	21
Legalità, giustizia, responsabilità	21
Cittadinanza attiva e digitale	21
BOX RIEPILOGATIVO	22
BOX MICRO-RACCONTO SIMBOLICO	22
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATO	22
1.5 Esercizi e quiz commentati	23
Verificare non è punire: è crescere	23
BOX DIDATTICA - ESERCIZI. 1. STORIA D'ITALIA E COSTITUZIONE	23
BOX DIDATTICA - ESERCIZI. 2. GEOGRAFIA POLITICA E FISICA	24
BOX DIDATTICA - ESERCIZI. 3. ATTUALITÀ	24
BOX DIDATTICA - ESERCIZI. 4. EDUCAZIONE CIVICA	25
Conclusione	25

CAPITOLO 2 LINGUA ITALIANA

2.1 Grammatica e sintassi	27
Le parti del discorso: l'alfabeto del pensiero	27
BOX RIEPILOGATIVO	28
La concordanza: una questione di equilibrio	28
I tempi verbali: situare l'azione nel tempo	28

La sintassi: costruire una frase ordinata	29
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	29
BOX RIEPILOGATIVO	30
Conclusione	30
2.2 Comprensione del testo	31
Leggere bene: non è solo questione di velocità	31
BOX RIEPILOGATIVO	31
Strategie per affrontare i testi nei quiz	32
BOX ESEMPIO DI TESTO BREVE (TIPO CONCORSO)	32
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	32
BOX RIEPILOGATIVO	33
Conclusione	33
2.3 Sinonimi e contrari	34
Che cosa sono i sinonimi e i contrari?	34
BOX RIEPILOGATIVO	34
BOX RIEPILOGATIVO	35
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	35
Conclusione	36
2.4 Errori comuni	37
Errori ortografici frequenti	37
BOX RIEPILOGATIVO	37
Errori grammaticali di forma	38
Errori di significato e uso improprio delle parole	38
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	38
Conclusione	39
2.5 Esercizi e quiz commentati	40
BOX RIEPILOGATIVO	40
BOX DIDATTICA - ESERCIZI SU GRAMMATICA E SINTASSI	40
BOX DIDATTICA - ESERCIZI SU COMPrensIONE DEL TESTO	41
BOX DIDATTICA - ESERCIZI SU SINONIMI E CONTRARI	41
BOX DI AUTOVALUTAZIONE	42
Conclusione	42

CAPITOLO 3 LINGUA INGLESE

3.1 Grammatica base	43
I pronomi personali soggetto	43
BOX RIEPILOGATIVO	44

Il presente semplice (Simple Present)	44
Il passato semplice (Simple Past)	44
Il futuro con "will"	45
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	45
BOX RIEPILOGATIVO	46
Conclusione	46
3.2 Lessico fondamentale	47
Parole utili per descrivere persone, ruoli e professioni	47
Parole per descrivere luoghi e situazioni	47
Azioni frequenti nel contesto operativo	48
BOX RIEPILOGATIVO	48
Espressioni fisse e formule utili	48
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	49
BOX DI AUTOVALUTAZIONE	49
Conclusione	49
3.3 Comprensione di testi	50
Strategie vincenti per affrontare i testi	50
BOX RIEPILOGATIVO	50
Testo breve tipo concorso (con domande)	50
BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	51
BOX - LESSICO UTILE DA RICORDARE	52
Conclusione	52
3.4 Dialoghi e comunicazione	53
DOMANDE E RISPOSTE FONDAMENTALI	53
FRASI UTILI PER SITUAZIONI FREQUENTI	54
Struttura di un dialogo breve	54
Domande frequenti nei quiz sui dialoghi	55
BOX DIDATTICA - ESERCIZI GUIDATI	55
Frase da ricordare	55
Conclusione	56
3.5 Esercizi e quiz commentati	57
BOX DIDATTICA - DOMANDE SU GRAMMATICA DI BASE	57
BOX DIDATTICA - DOMANDE SU LESSICO E SIGNIFICATO	58
BOX DIDATTICA - DOMANDE SU COMPrensione E Dialoghi	58
BOX RIEPILOGATIVO	59
Conclusione	59

CAPITOLO 4 INFORMATICA

4.1	Hardware e software	61
	Che cos'è l'hardware	61
	Che cos'è il software	62
	BOX RIEPILOGATIVO	62
	BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	62
	Conclusione	63
4.2	Internet, email, browser	64
	Che cos'è Internet	64
	I browser	64
	La posta elettronica	65
	BOX RIEPILOGATIVO	65
	BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	66
	Conclusione	67
4.3	Sicurezza informatica e privacy	68
	Cos'è la sicurezza informatica	68
	Cos'è la privacy digitale	69
	BOX RIEPILOGATIVO	69
	BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	69
	Conclusione	70
4.4	Pacchetto Office Word Excel PowerPoint	71
	Word - scrivere e impaginare documenti	71
	Excel - calcolare e gestire dati	71
	PowerPoint - creare presentazioni	72
	BOX RIEPILOGATIVO	72
	BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	72
	Conclusione	73
4.5	Esercizi e quiz commentati	74
	BOX DIDATTICA - DOMANDE SU HARDWARE E SOFTWARE	74
	BOX DIDATTICA - DOMANDE SU INTERNET, EMAIL, BROWSER	74
	BOX DIDATTICA - DOMANDE SU SICUREZZA INFORMATICA	75
	BOX DIDATTICA - DOMANDE SU WORD, EXCEL, POWERPOINT	75
	BOX RIEPILOGATIVO	76
	Conclusione	76

CAPITOLO 5 LOGICA E RAGIONAMENTO

5.2	logica matematica	77
	Cosa si intende per logica matematica	77
	Strategie per affrontare le domande	77
	BOX RIEPILOGATIVO	78
	BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	78
	Conclusione	79
5.3	Ragionamento astratto	80
	In cosa consiste il ragionamento astratto	80
	BOX RIEPILOGATIVO	80
	BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	81
	Conclusione	82
5.4	Serie numeriche e alfabetiche	83
	Cosa sono le serie numeriche	83
	Cosa sono le serie alfabetiche	84
	BOX RIEPILOGATIVO	84
	BOX DIDATTICA - QUIZ COMMENTATI	84
	Conclusione	85
5.5	Esercizi guidati e quiz con spiegazione	86
	BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 1. LOGICA VERBALE	86
	BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 2. LOGICA MATEMATICA	86
	BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 3. RAGIONAMENTO ASTRATTO	87
	BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 4. SERIE NUMERICHE	87
	BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 5. SERIE ALFABETICHE	87
	BOX DI AUTOVALUTAZIONE	88
	Conclusione	88

CAPITOLO 6 MINI-SIMULAZIONI DI PROVA SCRITTA

6.1	Tre prove simulate da sessanta quesiti difficoltà crescente	89
	Struttura delle prove	89
	BOX DIDATTICA - PROVA UNO - LIVELLO BASE	90
	BOX DIDATTICA - PROVA DUE - LIVELLO INTERMEDIO	90
	BOX DIDATTICA - PROVA TRE - LIVELLO AVANZATO	90
	BOX RIEPILOGATIVO	91
	Conclusione	91

INDICE	XI
6.2 Griglia delle risposte	92
BOX DIDATTICA - PROVA UNO – LIVELLO BASE	92
BOX DIDATTICA - PROVA DUE – LIVELLO INTERMEDIO	92
BOX DIDATTICA - PROVA TRE – LIVELLO AVANZATO	93
Come utilizzare questa griglia	93
Conclusione	93
6.3 Autovalutazione e consigli mirati	94
Griglia di autovalutazione	94
Come analizzare gli errori	95
Classifica gli errori in tre categorie	95
Consigli mirati per ogni area	95
Come organizzare lo studio dopo le simulazioni	95
Conclusione	96

PARTE II PROVE FISICHE

CAPITOLO 7 TIPOLOGIE DI PROVE

7.1 Corsa 1000 metri: resistenza e gestione del ritmo	99
Obiettivo della prova	99
Regole fondamentali	99
Errori da evitare	99
BOX RIEPILOGATIVO	100
Esercizi di potenziamento mirato	100
Schema settimanale di allenamento	100
Conclusione motivazionale	100
7.2 Salto in alto: tecnica, coordinazione e forza esplosiva	101
Obiettivo della prova	101
Regole fondamentali	101
Errori da evitare	101
BOX RIEPILOGATIVO	101
Esercizi di potenziamento mirato	102
Schema settimanale di allenamento	102
Conclusione motivazionale	102
7.3 Piegamenti sulle braccia: potenziamento mirato	103
Obiettivo della prova	103
Regole fondamentali	103

Errori da evitare	103
BOX RIEPILOGATIVO	104
Esercizi di potenziamento mirato	104
Schema settimanale di allenamento	104
Conclusione	105

CAPITOLO 8 SCHEDE DI ALLENAMENTO

8.1 Programma settimanale (uomo e donna)	107
Programma settimanale per uomini	107
Programma settimanale per donne	108
BOX RIEPILOGATIVO	109
Conclusione	109
8.2 Tabelle progressive	110
TABELLA UNO – CORSA 1000 METRI	110
TABELLA DUE – SALTO IN ALTO	110
TABELLA TRE – PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	111
BOX RIEPILOGATIVO	111
Conclusione	111
8.3 Alimentazione e recupero	112
Regole generali per l'alimentazione	112
Esempio di giornata alimentare	112
Il ruolo del recupero	113
BOX RIEPILOGATIVO	113
Conclusione	114

CAPITOLO 9 ERRORI DA EVITARE E CONSIGLI PRATICI

9.1 Postura, motivazione, concentrazione	115
Postura corretta durante le prove	115
Come migliorare la postura	115
Motivazione costante	116
Come alimentare la motivazione	116
Concentrazione sotto pressione	116
Tecniche per migliorare la concentrazione	116
BOX RIEPILOGATIVO	116
Conclusione	117

INDICE	XIII
9.2 Pre-gara e gestione dello stress	118
Errori da evitare prima della prova	118
Routine mentale prima della prova	118
Strategie per la gestione dello stress	119
BOX RIEPILOGATIVO	119
Conclusione	119

PARTE III

ACCERTAMENTI PSICOFISICI E ATTITUDINALI

CAPITOLO IO

ACCERTAMENTI PSICOFISICI

10.1 Visita medica e esami strumentali	123
In cosa consiste la visita medica	123
Gli esami strumentali richiesti	123
Parametri di riferimento più controllati	124
Documentazione utile da portare	124
BOX RIEPILOGATIVO	124
Conclusione	125
10.2 Patologie ostative più comuni	126
Patologie a carico dell'apparato visivo	126
Patologie a carico dell'apparato uditivo	126
Altre condizioni ostative frequenti	127
BOX RIEPILOGATIVO	127
Conclusione	128
10.3 Prepararsi al colloquio clinico	129
In cosa consiste il colloquio clinico	129
Come prepararsi	129
Errori da evitare	130
BOX RIEPILOGATIVO	130
Conclusione	131

CAPITOLO II

TEST PSICOLOGICI E ATTITUDINALI

11.1 Test MMPI, Big Five, test proiettivi	133
Il test MMPI	133

Il modello Big Five	134
I test proiettivi	134
BOX RIEPILOGATIVO	135
Conclusione	135
11.2 Batteria di test e simulazione commentata	136
Quali sono i test più comuni	136
Test di attenzione e velocità	136
Test di memoria e logica visiva	136
Test situazionali	136
Test di personalità	136
BOX DIDATTICA - SIMULAZIONE GUIDATA CON COMMENTO	137
BOX DIDATTICA - TEST LOGICO-VERBALE	137
BOX DIDATTICA - TEST LOGICO-NUMERICO	138
BOX RIEPILOGATIVO	138
Conclusione	138
11.3 Colloquio attitudinale: come affrontarlo	139
Cosa aspettarsi	139
Come prepararsi	139
Errori da evitare	140
BOX RIEPILOGATIVO	140
Conclusione	140
11.4 Strategie per rispondere con coerenza	142
Prima regola. Conosci te stesso	142
Seconda regola. Rispondi con coerenza interna	142
Terza regola. Mantieni coerenza tra test e colloquio	142
Quarta regola. Evita strategie di “manipolazione”	143
BOX RIEPILOGATIVO	143
Conclusione	143
11.5 Esercizi pratici	144
BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 1. DIARIO ATTITUDINALE	144
BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 2. ALLENAMENTO ALLA COERENZA	144
BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 3. COLLOQUIO SIMULATO	145
BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 4. FRASI DA COMPLETARE	145
BOX DIDATTICA - ESERCIZIO 5. ANALISI DEL RUOLO	145
BOX RIEPILOGATIVO	146
Conclusione	146

PARTE IV
DIARIO DI PREPARAZIONE E STRATEGIE

CAPITOLO 12
PROGRAMMAZIONE E MOTIVAZIONE

12.1 Piano di studio mensile	149
Obiettivi del piano	149
Struttura di base	149
Esempio di piano settimanale	149
Materiali da tenere a portata	150
BOX RIEPILOGATIVO	150
Conclusione	151
12.2 Diario motivazionale settimanale	152
STRUTTURA DEL DIARIO SETTIMANALE	152
COME USARLO AL MEGLIO	152
BOX RIEPILOGATIVO	153
Conclusione	153
12.3 Frasi ispirazionali	154
Quando inizi	154
Quando ti senti stanco	154
Quando fallisci un test	154
Quando hai paura	154
Quando mancano pochi giorni alla prova	154
Quando immagini il futuro	155
BOX RIEPILOGATIVO	155
Conclusione	155

CAPITOLO 13
AUTOVALUTAZIONE E CORREZIONE

13.1 Tabelle per monitorare il progresso	157
Tabella settimanale di autovalutazione	157
Tabella riepilogativa per materia	157
Tabella dei test simulati	158
BOX RIEPILOGATIVO	158
Conclusione	158
13.2 Indicatori di difficoltà e priorità	159
TRE LIVELLI DI DIFFICOLTÀ	159

COME ASSEGNARE LE PRIORITÀ	159
BOX RIEPILOGATIVO	160
Conclusione	160

CAPITOLO 14 TEST FINALI

14.1 prova completa simulata	161
Struttura della simulazione	161
Composizione della prova	161
Istruzioni per lo svolgimento	162
BOX RIEPILOGATIVO	162
Conclusione	162
14.2 Correzione guidata	163
Passaggi della correzione	163
Esempio di griglia di correzione	163
Analisi qualitativa	164
BOX RIEPILOGATIVO	164
Conclusione	164
14.3 Statistiche personali	165
Tabella di riepilogo delle simulazioni	165
Tabella degli errori ricorrenti per materia	165
Tabella personale di progresso	165
BOX RIEPILOGATIVO	166
Conclusione	166

APPENDICI

A. Glossario giuridico essenziale	169
BOX RIEPILOGATIVO	171
Conclusione	172
B. Link utili (siti istituzionali, simulatori online)	173
BOX RIEPILOGATIVO	174
Conclusione	175
C. Banca dati ufficiale: come usarla in modo strategico	177
BOX RIEPILOGATIVO	178
Conclusione	179
D. Normativa di riferimento (D.M. 9 settembre 2022, n. 168)	181
BOX RIEPILOGATIVO	182

	Conclusione	183
E.	Esperienze vere: testimonianze di chi ha superato il concorso	185
	BOX RIEPILOGATIVO	186
	Conclusione	186
F.	Domande frequenti (FAQ)	187
	BOX RIEPILOGATIVO	188
	Conclusione	188