

## **CORSO DI FORMAZIONE PER PREPARATORE ATLETICO DI SPECIALITA' RAFFA, VOLO, PETANQUE**

### ***Il Preparatore Atletico FIB***

Il preparatore atletico è la figura preposta a collaborare con una équipe tecnica formata da allenatori, istruttori, mental coach, staff sanitario e parasanitario, team manager ed altre figure professionali, a vantaggio degli atleti, sebbene, all'occorrenza, possa occuparsi in autonomia di un singolo atleta o gruppi di atleti. Può essere coinvolto, sempre formalmente, dalla stessa Federazione a livello nazionale, dai Comitati Regionali FIB o da ASD, per fornire agli atleti e alle squadre le competenze per il miglioramento della performance fisica e tecnica. Il preparatore atletico finalizza, quindi, il proprio lavoro alla ricerca dell'ottimizzazione delle capacità condizionali e coordinative in funzione del risultato agonistico in tutte le specialità riconosciute ufficialmente dalla FIB.

### ***Descrizione del corso***

Il corso è pensato per formare un gruppo di esperti in grado di gestire la preparazione atletica nelle specialità Raffa, Volo, Pétanque su tutto il territorio nazionale (successivamente ciascuno potrà ulteriormente qualificarsi su una o più delle tre specialità). Il corso si svolgerà in modalità mista:

**15 ore** teoriche con lezioni sincrone realizzate su piattaforma moodle;

**8 ore** di parte pratica, successivamente descritta;

**2 ore** dedicate alla presentazione di un elaborato.

Le lezioni, tenute da formatori FIB e da docenti della Scuola dello Sport Nazionale, tratteranno i temi che permetteranno di acquisire capacità e conoscenze trasversali alle specialità Raffa, Volo, Pétanque. La piattaforma moodle permetterà di consultare i materiali didattici e di svolgere quiz di autovalutazione relativi ai contenuti trattati.

### ***Parte pratica***

Successivamente alla parte teorica, è prevista una parte pratica obbligatoria, in presenza, che si svolgerà in due mezze giornate (ovvero dal venerdì pomeriggio al sabato mattina) presso il Centro Tecnico Federale di Roma. Il viaggio sarà a carico dei corsisti mentre il vitto e l'alloggio, in camera doppia, nella Foresteria del CTF, sarà a carico dalla Federazione.

L'incontro sarà guidato dal Prof. Dario Campana, preparatore atletico FIB, che verrà coadiuvato dai docenti della Scuola dello Sport Nazionale, assieme a minimo due atleti e un tecnico FIB per ognuno delle tre specialità, appositamente selezionati.

L'obiettivo della pratica è di consolidare gli strumenti teorici e tecnici per una preparazione atletica adeguata alle tre specialità della FIB a cui è dedicato il corso. La spiegazione e la dimostrazione dei fondamentali del gioco tradizionale e del tiro di precisione di Raffa, Volo e Petanque è fondamentale per la comprensione delle caratteristiche delle specialità al fine di individuare l'ideale preparazione fisica in funzione del raggiungimento dello stato di forma ottimale, come condizione per il miglioramento del gesto tecnico e della prestazione agonistica nel suo insieme durante la competizione.

### ***Elaborato***

Al termine della parte pratica si richiede ai corsisti la presentazione di un proprio elaborato scritto su un tema preventivamente concordato con il Centro Studi FIB.

### ***Requisiti***

Laurea in scienze motorie o diploma ISEF, con almeno la qualifica di Istruttore giovanile o Istruttore di specialità 1° livello SNaQ FIB.

**Costo:**

Il corso ha un costo di 50 euro. La parte pratica si svolgerà presso il Centro Tecnico Federale di Roma: il viaggio sarà a carico del corsista, mentre vitto e alloggio in camera doppia a carico della FIB.

<b>11 giugno 2024 dalle ore 18.00 alle ore 21.30</b>		
10' m	Saluti istituzionali	
20'm	Presentazione del corso e funzionamento della piattaforma Moodle	<b>Centro Studi FIB</b>
1 h	<b>Ordinamento sportivo della FIB. L'organizzazione sportiva italiana, CONI, CIP, Sport e Salute</b>	<b>Docente FIB</b>
2h	<b>Basi anatomiche e fisiologiche del movimento:</b> Analisi dei principali apparati coinvolti nell'attività sportiva (muscolare, cardiorespiratorio, osteo legamentoso)	<b>Felice Romano Scuola dello sport</b>
<b>13 giugno 2024 dalle ore 19.00 alle ore 21.00</b>		
2h	<b>Resistenza:</b> Metodi per l'allenamento della resistenza nel gioco tradizionale e nelle prove veloci (volo). Allenamento della resistenza in età giovanile e in età adulta	<b>Felice Romano Scuola dello sport</b>
<b>18 giugno 2024 dalle ore 18.00 alle ore 21.00</b>		
1h	<b>Mobilità articolare e propriocettiva:</b> Metodi per il miglioramento della mobilità articolare e della propriocettività.	<b>Stefano Spaccapanico Proietti Docente FIB</b>
2h	<b>Forza:</b> Finalità e benefici. Ginnastica funzionale riferita alle specialità dello sport delle bocce (Allenamenti differenziati per il gioco tradizionale e le prove veloci), Core stability.	<b>Dario Campana Docente FIB</b>
<b>25 giugno 2024 dalle ore 18.00 alle ore 21.00</b>		
1h	<b>Capacità coordinative:</b> Metodi per l'allenamento delle capacità coordinative.	<b>Felice Romano Scuola dello sport</b>
2h	<b>Valutazione della tecnica:</b> Valutazione qualitativa (griglie di osservazione e questionari)	<b>Dario Campana Docente FIB</b>
<b>27 giugno 2024 dalle ore 18.00 alle ore 21.00</b>		
3h	<b>Valutazione delle capacità condizionali:</b> Test di resistenza (es. Luc Leger), Test di forza; Test di flessibilità statica e dinamica; Trattamento ed elaborazione dati	<b>Felice Romano Scuola dello sport</b>

**PARTE PRATICA 05 – 06 LUGLIO presso il Centro Tecnico Federale di Roma**

<b>PARTE PRATICA PRIMA GIORNATA</b>	
<b>2 ore - RAFFA</b>	Spiegazione e dimostrazione dei fondamentali del gioco tradizionale e del tiro di precisione della "Raffa": Prova pratica: partita e tiro di precisione.
<b>2 ore - PETANQUE</b>	Spiegazione e dimostrazione dei fondamentali del gioco tradizionale e del tiro di precisione della "Petanque": Prova pratica: partita e tiro di precisione.

<b>SECONDA GIORNATA PARTE PRATICA</b>	
<b>2 ore - VOLO</b>	Spiegazione e dimostrazione dei fondamentali del gioco tradizionale, del tiro di precisione, del tiro rapido e del tiro progressivo del "Volo": Prova pratica: partita, tiro di precisione, tiro rapido e tiro progressivo
<b>2 ore</b>	Prove pratiche sul campo dei corsisti (punto e bocciata nelle tre specialità)
<b>2 ore</b>	Presentazione degli elaborati