CORSO DI FORMAZIONE PER PREPARATORE ATLETICO DI SPECIALITA' RAFFA, VOLO, PETANQUE
1° dicembre – 17 dicembre 2026

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:

- **17.5 ore** teoriche con lezioni sincrone realizzate su piattaforma moodle;
- **12 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 (Claudio Mantovani), assieme a minimo due atleti e un tecnico FIB (Fabio Scamardella) 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'idonea 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 50,00 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.

1° dicembre 2026 dalle ore 18:00 alle ore 20:30		
10' m	Saluti del Presidente FIB	***Roberto Favre*** *Presidente FIB*
20' m	Presentazione del corso e funzionamento della piattaforma Moodle	***Centro Studi FIB***
2h	**Basi anatomiche e fisiologiche del movimento:** Analisi dei principali apparati coinvolti nell'attività sportiva (muscolare, cardiorespiratorio, osteo legamentoso)	***Felice Romano*** *Scuola dello sport*
3 dicembre 2026 dalle ore 18:00 alle ore 21:00		
2h	**Resistenza:** Metodi per l'allenamento della resistenza nel gioco tradizionale e nelle prove veloci (volo). Allenamento della resistenza in età giovanile e in età adulta	***Felice Romano*** *Scuola dello sport*
1h	**Capacità coordinative:** Metodi per l'allenamento delle capacità coordinative.	***Felice Romano*** *Scuola dello sport*
9 dicembre 2026 dalle ore 18:00 alle ore 21:00		
1h	**Mobilità articolare e propriocettiva:** Metodi per il miglioramento della mobilità articolare e della propriocettività.	***Dario Campana*** *Docente FIB*
2h	**Valutazione della tecnica:** Valutazione qualitativa	***Dario Campana*** *Docente FIB*
10 dicembre 2026 dalle ore 18:00 alle ore 20:00		
2h	**Forza:** Finalità e benefici. Ginnastica funzionale riferita alle specialità dello sport delle bocce (Allenamenti differenziati per il gioco tradizionale e le prove veloci), Core stability.	***Stefano Spaccapanico Proietti*** *Docente FIB*
15 dicembre 2026 dalle ore 18:30 alle ore 21:30		
3h	**Valutazione delle capacità condizionali:** Test di resistenza (es. Luc Leger), Test di forza; Test di flessibilità statica e dinamica; Trattamento ed elaborazione dati	***Felice Romano*** *Scuola dello sport*
17 dicembre 2026 dalle ore 18:00 alle ore 22:00		
2h	**L'aspetto psicologico nella formazione dei Preparatori Atletici**	***Daniela Sepio*** *Scuola dello sport*
2h	**La nutrizione dell'atleta**	***Erminia Ebner*** *Scuola dello sport*