

PROGRAMMA CORSO DI AVVIAMENTO ALLA PRATICA DELLE BOCCE “NOI, DONNE VINCENTI”

1° Appuntamento Da definire

- Ore 21:00 Breve presentazione e primo approccio con le partecipanti
- Ore 21:15 Formazione - “Le bocce. Peculiarità della disciplina”
- Ore 21:45 Consegna del kit di allenamento
- Ore 22:00 Primo approccio pratico con le bocce e accenni sui fondamentali della raffa
- Ore 22:45 Ristoro, raccolta delle prime impressioni e presentazione del prossimo step

2° Appuntamento xx

- Ore 15:00 Formazione - “Educazione motoria e preparazione fisica nelle bocce”
- Ore 15:30 Esercizi tecnici vari
- Ore 16:00 Simulazione di una partita individuale o in formazione (senza regole)
- Ore 17:30 Racconto dell'esperienza di una atleta affermata e dibattito LIVE, con particolare attenzione al come sia possibile conciliare la pratica sportiva con gli impegni della vita quotidiana
- Ore 18:30 Aperitivo

3° Appuntamento xx

- Ore 20:30 Ritrovo e riscaldamento muscolare
- Ore 21:00 Esercizi tecnici vari
- Ore 21:30 Simulazione di una partita individuale o in formazione (intro. Regolamento)
- Ore 22:15 Ristoro e spiegazione delle varie specialità FIB: Raffa, Volo, Pétanque, Beach Bocce e Boccia Paralimpica. Visione di alcuni filmati.

4° Appuntamento xx

- Ore 16:00 Ritrovo e spiegazione degli esercizi sulla pétanque e sul volo
- Ore 16:15 Riscaldamento muscolare
- Ore 16:30 Esercizi tecnici sulle specialità Pétanque e Volo (staffetta e combinato)
- Ore 18:00 Raccolta delle impressioni e aperitivo

5° Appuntamento xx

- Ore 20:45 Ritrovo e illustrazione della modalità di svolgimento delle competizioni a Squadre (Campionato Femminile)
- Ore 21:00 Breve riscaldamento e prova campi
- Ore 21:15 Simulazione di un incontro di campionato in forma ridotta (4 set)

- Ore 22:30 Raccolta di impressioni e ristoro

6° Appuntamento xx

- Ore 15:30 Presentazione gruppo atleti paralimpici
- Ore 16:00 Formazione - "Sport e disabilità"
- Ore 17:00 Riscaldamento muscolare
- Ore 17:30 Partite integrate con i ragazzi disabili
- Ore 18:30 Ristoro

7° Appuntamento xx

- Ore 20:45 Ripasso generale di tutte le nozioni teoriche e pratiche mediante un test a crocette di autovalutazione
- Ore 21:15 Informazioni circa il proseguo dell'attività post-progettuale. Tesseramento FIB. Calendario 2020-2021.
- Ore 21:45 Seminario di Coaching - "Allenamento mentale " di Simone Damiani, *Mental Coach Certificato e PNL Practitioner*

8° Appuntamento xx

- Ore 15:00 Torneo LUI-LEI con la partecipazione di atleti di categoria A (accoppiamenti in base al livello tecnico dei partecipanti)
- Ore 15:30 Inizio torneo
- Ore 19:00 Premiazione di tutti i partecipanti
- Ore 19:30 Ristoro

9° Appuntamento xx

- Ore 20:45 Riscaldamento muscolare
- Ore 21:00 Esercizi tecnici ed allenamento in vista del torneo di fine corso
- Ore 22:15 Seminario di Coaching - "Conoscersi...meglio " di Simone Damiani, *Mental Coach Certificato e PNL Practitioner*

10° Appuntamento xx

- Ore 9:00 Torneo promozionale a squadre miste con la partecipazione di atlete FIB e le partecipanti al progetto. Presentazione e spiegazione del regolamento.
- Ore 9:30 Inizio torneo
- Ore 12:30 Pausa pranzo
- Ore 14:30 Finali
- Ore 16:00 Premiazioni alla presenza delle autorità e saluti finali

NOTE

- Questa commissione dovrà inoltre stabilire la frequenza degli appuntamenti e quindi di seguito fare una bozza di calendario che dovrà comunque avere un minimo di flessibilità per andare incontro alle esigenze delle partecipanti.
- Dovranno essere individuate anche delle location, prediligendo gli impianti all'esterno senza però dimenticare quelli al chiuso in quanto sarà proprio con detti impianti che le eventuali nuove giocatrici dovranno rapportarsi per la maggior parte dell'anno. Pertanto bisognerà illustrare i dettagli di un comune bocciodromo che oltre alle corsie mette a disposizione spogliatoi, bar, giochi di carte ed eventuali altre attività che possono affiancare lo sport bocce e tenere occupata tutta la famiglia.
- Sarebbe interessante coadiuvare le varie lezioni teoriche con video, foto e per esempio per quanto riguarda la preparazione mentale anche con qualche lettura da consigliare.
- Il Kit di allenamento potrebbe essere composto da :
 - a - T shirt e pantaloncini
 - b - Pezzetta per pulire le bocce
 - c - Cappellino
 - d - Zainetto
 - e - Cartellina con blocco e penna
 - f - Portachiavi
 - g - Piccola brochure con l'organigramma della FIB Marche e attività
- Il progetto sarà promosso sulla pagina social Facebook "Noi, Donne Vincenti" con foto, commenti e video