

CORSO PREPARATORE FISICO DI BASE – Regione Molise - 2020

Il Comitato Regionale Allenatori della Regione Molise organizza il corso per Preparatore Fisico di Base (PFB) per la stagione 2020 - 2021

Per essere ammessi bisogna:

- avere 18 anni il giorno dell'esame
- essere in possesso del certificato medico d'idoneità alla pratica sportiva o di buona salute
- pagare la quota di partecipazione al corso

Il corso è in forma non residenziale.

Il corso è teorico/pratico ed è strutturato in due fasi:

la fase teorica, che è svolta attraverso le lezioni realizzate in e-learning;

la fase pratica che sarà svolta nei mesi di **giugno (13-14 e 27-28) e luglio (11-12 e 25-26)**.

L'esame finale verrà svolto a fine agosto (data da definire)

Il superamento del corso consente di allenare ed essere iscritti a referto in qualità di Preparatore Fisico di Base (PFB) per qualsiasi squadra partecipante a un Campionato federale senior e giovanile di competenza degli organi territoriali, inclusi i campionati giovanili di eccellenza

Al termine del corso, il Preparatore Fisico di Base dovrà avere acquisito adeguate conoscenze nell'area del sapere e competenze nell'area del sapere fare.

AREA DEL SAPERE:

1. Il modello funzionale della pallacanestro.
2. Elementi di tecnica e tattica della pallacanestro.
3. Metodi di valutazione generale e specifica del giocatore.
4. Come migliorare la flessibilità, presupposti teorici e proposte applicative.
5. Obiettivi e metodi per il miglioramento delle diverse espressioni di forza.
6. I principi dell'allenamento dell'agilità.
7. Elementi di base di prevenzione e di recupero degli infortunati.
8. Organizzazione e programmazione del lavoro fisico nelle diverse categorie giovanili e senior.
9. Il ruolo del preparatore fisico all'interno di un team.

AREA DEL SAPER FARE:

1. progettare una seduta di allenamento in funzione degli obiettivi preposti e della fascia d'età interessata
2. L'organizzazione e la conduzione di un allenamento

MODALITA' di ESAME

Il candidato dovrà presentare un piano di allenamento collocato in un ambito ben preciso (categoria senior o giovanile), da discutere e dimostrare, oltre alle domande che la commissione d'esame formulerà in merito alle materie trattate nell'intero corso.

Se interessati, chiediamo di inviare via mail la scheda di pre-iscrizione in allegato **entro il 20 aprile** e appena raggiunto il numero minimo dei partecipanti, saranno inviate tutte le specifiche (costo, sede, data), le modalità per l'iscrizione e la partecipazione al corso.