



## Protocollo Esame Corso Preparatore Fisico di Base

### **SEDI E DATE**

Il C.N.A., concordate le sedi e le date di svolgimento con la Commissione Regionale Allenatori organizzatrice, pubblicherà attraverso il proprio sito ([cna.fip.it](http://cna.fip.it)) il calendario delle sessioni d'esame organizzate in tutta Italia.

L'esame avrà luogo in palestra ed ogni gruppo dovrà essere messo nelle condizioni di operare in maniera efficace ed adeguata avendo a disposizione le attrezzature di supporto necessarie.

### **AMMISSIONE**

All'esame di abilitazione per la qualifica di Preparatore Fisico di Base potranno partecipare tutti i corsisti che ne facciano preventiva richiesta (da inviare al C.N.A.), indipendentemente da quando abbiano frequentato il corso, e che risultino in possesso dell'attestato di ammissione rilasciato dalla Commissione Regionale Allenatori di appartenenza. In tale documento dovrà essere indicata la sede e la data di partecipazione al corso Preparatore Fisico di Base. Le domande di ammissione all'esame dovranno pervenire (via e-mail ad [allenatori@fip.it](mailto:allenatori@fip.it)) al C.N.A. entro e non oltre dieci giorni prima la data fissata della sessione (es.: sessione d'esame il 24 luglio, presentazione della domanda entro il 15 luglio). Si ricorda che è data facoltà ai candidati di poter presentare domanda di ammissione d'esame per qualsiasi sessione.

**N.B.: i partecipanti ai corsi Preparatore Fisico di Base organizzati nel 2024, interessati a sostenere l'esame nell'estate stessa, dovranno comunicarlo direttamente al Direttore del corso prima della fine dello stesso.**

Sarà compito del Presidente della C.R.A. inviare al C.N.A., entro e non oltre quindici giorni prima la data fissata della sessione, l'elenco dei corsisti ammessi all'esame, con relativo indirizzo e-mail ed argomento d'esame assegnato per l'elaborazione del piano d'allenamento, ed i riferimenti del Medico che ha già comunicato la propria disponibilità per la giornata d'esame individuata.

### **COMMISSIONE**

La commissione d'esame sarà formata da:

- un Presidente (Presidente della C.R.A., o suo delegato);
- un Formatore Nazionale designato dal C.N.A.;
- il P.F.T., Formatore del corso.

### **MODALITA'**

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, della rapidità e della velocità di base.
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.

#### PREMESSA

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.

La prova pratica avrà la durata di 20 minuti (da considerarsi quale tempo massimo).

L'argomento sul quale elaborare il piano di allenamento sarà assegnato dal P.F.T., al termine del corso stesso.

#### **ESITO DELL'ESAME**

Al termine della prova d'esame al candidato verrà attribuita una valutazione in trentesimi (30/30); l'esito dell'esame verrà comunicato ad ogni singolo candidato da parte del C.N.A. entro 30 giorni dalla data di svolgimento della sessione d'esame.

**N.B.:** nell'assegnare la valutazione la commissione d'esame terrà conto:

- dei contenuti del piano di allenamento, dell'esposizione e delle correzioni;
- delle risposte alle domande;
- della partecipazione al corso, puntualità, interesse, valutazione e-learning, etc.

I corsisti che acquisiranno la qualifica di Preparatore Fisico di Base con una valutazione minima di 28/30, se interessati, potranno presentare domanda d'iscrizione al corso Preparatore Fisico già nell'anno successivo.

Qualora l'esame non venisse superato il candidato potrà ripeterlo in una delle sessioni che saranno organizzate nell'anno successivo, qualora il candidato non superasse neanche la seconda prova d'esame dovrà partecipare nuovamente al corso Preparatore Fisico di Base.