



PRE-ISCRIZIONI CORSO PREPARATORE FISICO DI BASE 2026

Con la presente le **Commissioni Provinciali** e la **Commissione Regionale CNA**, desiderano verificare le manifestazioni di interesse al fine di attivare il Corso Preparatore Fisico di Base.

Staranzano - GO ven.4-sab.5-dom.6 / ven.11-sab.12-dom.13 settembre 2026

2 weekend di 3 giorni dal venerdì mattina alla domenica sera 7 ore di lezione al giorno con ultimo giorno da 5 ore + un giorno separato per esame finale da 8 ore, da svolgersi almeno 15 giorni dopo l'ultima lezione pratica.

Costo del Corso € 380,00 (avvio Corso PFB con min.12 partecipanti).

Docente Formatore prof.ssa Federica Gonnelli - Responsabile Formazione CNA-FVG Coach Marzio Longhin.

L'ammissione al corso è consentita a tutti coloro che siano in possesso dei seguenti requisiti:

- aver compiuto il 18° anno di età alla data dell'iscrizione al corso;
- essere idonei fisicamente alla pratica sportiva agonistica della pallacanestro, condizione che deve essere certificata ai sensi delle vigenti disposizioni legislative con certificato medico d'idoneità fisica agonistica (documento da consegnare al primo giorno di corso). È prevista deroga per i diversamente abili.
- aver versato la relativa quota di partecipazione utilizzando l'apposita funzione che sarà presente in MyFip, a seguito dell'attivazione del corso.

Qualifica del Corso Preparatore Fisico di Base

Il superamento del corso consente di allenare ed essere iscritti a referto in qualità di Preparatore Fisico di Base per qualsiasi squadra partecipante ad un Campionato federale senior e giovanile di competenza degli organi territoriali, inclusi i campionati giovanili di eccellenza. Dopo essere stato tesserato gare come Preparatore Fisico di Base per almeno due stagioni sportive, il candidato potrà presentare domanda per frequentare il Corso Nazionale sempre che abbia conseguito la Laurea in Scienze Motorie.

Il profilo del Preparatore Fisico di Base

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.

Struttura del Corso e modalità didattiche

Il corso è teorico/pratico ed è strutturato in due fasi: la fase teorica, che viene svolta attraverso le lezioni realizzate in e-learning; la fase pratica a carattere regionale; per un totale di 40 ore di lezione frontale + 8 ore esame finale.

N.B.: il test finale dell'e-learning deve essere consegnato al Formatore prima dell'inizio del corso in presenza.