

CORSO PREPARATORE FISICO STAGIONE SPORTIVA 2020-21

La recrudescenza della pandemia Covid-19 ci porta a rielaborare il corso Preparatori Fisici di questo autunno inizialmente previsto in presenza.

Il corso si svolgerà quindi per la stagione sportiva 2020-21 in due fasi secondo il seguente schema:

- **1° FASE ONLINE** (mese di novembre): le lezioni teoriche del corso saranno svolte dai docenti nazionali attraverso l'uso della piattaforma di video conferenza Zoom con l'obbligo di presenza dei partecipanti al corso ad almeno **l'80% di lezioni** ed il recupero delle eventuali lezioni saltate attraverso l'uso della registrazione della lezione stessa.

Le lezioni avranno il seguente calendario non modificabile.

N°	Data	Orario	Docente	Argomento
Lezione n°1	09-11-2020	11-13	Della Ceca	Teoria e metodologia dell'allenamento e modello di prestazione del rugby
Lezione n°2	10-11-2020	11-13	Gelsi	Pre-atletica e basi di atletica, tecnica di corsa per la formazione dei giovani
Lezione n°3	11-11-2020	17-19	Chiarella	Abilità motorie di base, formazione fisico-motoria del giovane giocatore/ice
Lezione n°4	12-11-2020	11-13	Biondi	Le espressioni di forza
Lezione n°5	13-11-2020	11-13	Della Ceca	La forza strutturale
Lezione n°6	16-11-2020	11-13	Gelsi	Principi di persistenza per la formazione di giovani giocatori/ici
Lezione n°7	18-11-2020	13-15	Zaghini	Prevenzione e gestione dell'atleta infortunato
Lezione n°8	19-11-2020	13-15	Zaghini	Principi e programmazione del Mondiale U20
Lezione n°9	20-11-2020	11-13	Biondi	Velocità ed accelerazioni nel rugby
Lezione n°10	23-11-2020	11-13	Vigna	Programmazione del microciclo settimanale
Lezione n°11	24-11-2020	11-13	Barbieri	Gestione del carico della corsa con GPS
Lezione n°12	25-11-2020	11-13	Della Ceca	Principi e programmazione dell'allenamento femminile
Lezione n°13	27-11-2020	13-15	Durigon	Stimoli giusti e tempi adeguati per guidare la crescita in età evolutiva

Al termine di ogni settimana i partecipanti riceveranno un questionario di verifica non determinante per la valutazione, al solo fine di far verificare i propri apprendimenti e nel caso contattare via mail il docente per chiarimenti.

Finita l'ultima lezione i partecipanti riceveranno un file per lo svolgimento di un **esame finale** che dovranno completare con le seguenti modalità

Il superamento dell'esame avverrà al raggiungimento del voto di 18/30.

Coloro i quali **non supereranno il test interromperanno il loro percorso** e dovranno iscriversi alla successiva sessione del corso prevista in primavera-estate.

- **2° FASE PRATICA** (mese di dicembre-gennaio-febbraio): **unicamente per coloro i quali avranno superato il primo esame** saranno ammessi ad una seconda parte del corso per completare la propria formazione e, dopo eventuale esito positivo dell'esame, ricevere la qualifica di Preparatore Fisico della Federazione Italiana Rugby e la possibilità di tesserarsi.

La parte pratica avverrà a **livello locale** tramite i docenti federali presenti nelle regioni di residenza dei partecipanti al fine di facilitare la gestione e ridurre i costi e tempi di spostamento.

La parte pratica consta di **6 ore** da svolgersi in due o tre incontri che avverranno presso strutture ed in giorni ed orari che il Responsabile della Formazione Regionale valuterà assieme al docente dopo avere ricevuto la lista dei partecipanti della propria regione.

Sono dati tre mesi di tempo per completare questa seconda parte compresa la realizzazione di un esame finale consistente in un **Project Work individuale** con all'interno la realizzazione di video di proposte di allenamento.

Il superamento dell'esame avverrà al raggiungimento del voto di 18/30.

Coloro i quali **non dovessero raggiungere** lo standard minimo, dopo confronto con il docente nazionale e regionale, potranno entro il termine della stagione sportiva riproporre il project work.

Ad un eventuale **seconda non idoneità** dovranno iscriversi nuovamente al corso nella stagione sportiva seguente.

NB Qualora l'evoluzione dell'emergenza limitasse, sia a livello nazionale che locale, la possibilità di terminare la fase pratica nel periodo indicato, saranno prorogate le date di scadenza.

ULTERIORI INFORMAZIONI

- Requisiti di accesso al corso: Studente almeno al secondo anno o Laureato in Scienze Motorie; Preparatore Fisico con brevetto di altre Federazioni Sportive; Atleta Olimpionico.
- per l'iscrizione inviare per mail a all' Ufficio Centro Studi: centrostudi@federugby.it la richiesta allegando il mod. 12 allenatori, scaricabile dal sito federale www.federugby.it > allenatori > modulistica > mod. 12 allenatori 2020/2021.
- Costo del corso **Euro 65** da effettuare con bonifico alla FIR: IBAN IT42 X076 0103 2000 0006 9974 004; inviare per Mail copia della ricevuta di pagamento a centrostudi@federugby.it.
- Numero massimo dei partecipanti **35**. Qualora le domande d'iscrizione superassero il numero massimo la selezione avverrà in base alla priorità della data di iscrizione e pagamento effettuati ed in base al Cv presentato.