

**LA PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO  
NEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA**



# Corso di Formazione



**Napoli 2019**

**3 Aprile – 9 Maggio**



## **Premessa**

L'allenamento sportivo è stato, in questi ultimi tempi, motivo di studi, di ricerche scientifiche, di definizioni quella del prof. Carlo Vittori sembra la più indicata e la più significativa: "L'allenamento sportivo risulta dall'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre sforzi progressivamente crescenti che stimolano i processi fisiologici di adattamento dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche e tecniche dell'atleta al fine di consolidare ed esaltare il rendimento di gara". L'allenatore a cui spetta il compito di mettere in pratica la definizione suindicata, dovrà programmare, pianificare e periodizzare il proprio piano di lavoro, suddividendolo in periodi o cicli, per ottenere risultati migliori e più duraturi.



### **Obiettivi:**

Fornire conoscenze e competenze specifiche sulla natura dell'allenamento e sulle metodiche di periodizzazione a breve e a lungo termine sia negli sport individuali che in quelli di squadra.



### **Durata**

Il corso avrà inizio mercoledì 3 aprile per proseguire nei giorni 9, 15, 23, 29/4, 2, 6/5 e terminerà giovedì 9 maggio 2019. Sarà costituito da trenta ore di formazione e due di valutazione finale.



### **Destinatari**

Tecnici delle FSN, ASD, EPS, Laureati e laureandi in Scienze Motorie, ad atleti del mondo sportivo purchè in possesso del diploma di scuola secondaria di 2° grado ed abbiano compiuto il 18° anno d'età.



### **Sede**

Il corso si svolgerà presso i saloni del C.R. CONI Campania di via Longo, Napoli.



### **Assenze**

Sono consentite, tassativamente, non oltre il 20% delle ore, pena l'esclusione dagli esami di valutazione

## **Struttura didattica**

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli:

**Modulo 1** Aspetti medico-biologici dell'allenamento;

**Modulo 2** Aspetti tecnici dell'allenamento;

**Modulo 3** Pianificazione ed organizzazione dell'allenamento;

**Modulo 4** La periodizzazione dell'allenamento;

**Modulo 5** La periodizzazione dell'allenamento negli sport individuali e di squadra;

**Modulo 6** Valutazione finale

## **Processo didattico:**

I docenti della SRdS adotteranno le seguenti metodologie didattiche:

- Lezioni frontali con ausilio di sussidi audiovisivi;
- Discussioni in aula finalizzate alla eliminazione di eventuali aspetti poco chiari;
- Lavori di gruppo concordati con il coordinatore del corso;
- Valutazione finale.

## **Valutazione Finale**

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, concordata col collaboratore del corso, di almeno trenta pagine e /o in formato digitale su materie ed argomenti trattati durante il corso e di un colloquio orale. Ad entrambe le prove verrà attribuito un punteggio in trenta/trentesimi. La valutazione sarà ritenuta positiva se al corsista verrà attribuito un punteggio di almeno diciotto/trentesimi ad ogni singola prova.

## **Qualifica**

Al termine del corso a tutti coloro che hanno superato le prove di valutazione, sarà rilasciato un attestato di partecipazione da parte della Scuola Regionale dello Sport della Campania.

## **Iscrizioni**

Il modulo di iscrizione, debitamente compilato, dovrà pervenire al CONI di Napoli via e-mail ([napoli@coni.it](mailto:napoli@coni.it)) o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di Lunedì 1 aprile 2019.

Saranno accettate le prime 70 iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C. R. CONI Campania ([www.campania.coni.it](http://www.campania.coni.it)).

I corsisti ammessi, prima dell'inizio del corso, dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 60,00. Intestazione :CONI-Comitato Regionale Campania Napoli.

Causale: Corso di " la periodizzazione dell'allenamento" Napoli

IBAN: IT97U0100503408000000013564

**Firmato**

**Prof. Sergio Roncelli – Presidente Regionale CONI Campania**

**Ing. Agostino Felsani - Delegato CONI Point Napoli**

**Prof. Antonino Chieffo- Direttore Scientifico SRdS della Campania**



**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
CAMPANIA

**NAPOLI**  
**3 APRILE – 9 MAGGIO**

**Mercoledì 3 Aprile**

**CONI**



15.15

Saluti di benvenuto **Prof. Sergio Roncelli**  
Accredito corsisti **Dott. Agostino Felsani**  
**Prof. Antonino Chieffo**

**Coordinatore del corso:** Prof. Antonino Chieffo

**Collaboratore del corso:** Roberto Miccio

15.30/17.25

**Modulo – 1 - Le basi fisiologiche e biologiche dell'allenamento.**

**Prof. Armando Sangiorgio**

17.25/17.35

**Break**

**Break**

17.35/19.30

**Modulo – 2 – Le basi anatomiche e fisiologiche della velocità.**

**Prof. Arturo Di Mezza**

**Martedì 9 Aprile**

**CONI**

15.30/17.25

**Modulo – 1 – I principi generali dell'allenamento.**

**Prof. Eugenio Leonardi**

17.25/17.35

**Break**

**Break**

17.35/19.30

**Modulo – 2 - Le basi anatomiche e fisiologiche della forza.**

**Prof. Eugenio Leonardi**



**Lunedì 15 Aprile**

**CONI**

**15.30/17.25**

**Modulo - 2 – Le basi anatomiche e fisiologiche della coordinazione motoria.**

**Prof. Arturo Di Mezza**

**17.25/17.35**

**Break**

**Break**

**17.35/19.30**

**Modulo – 2 - Le basi anatomiche e fisiologiche della mobilità articolare**

**Prof. Geremia Di Costanzo**

**Martedì 23 Aprile**

**CONI**

**15.30/17.25**

**Modulo – 2 – Pianificazione e organizzazione dell'allenamento. Carichi interni e carichi esterni, test e procedure. La struttura dell'unità di allenamento.**

**Prof. Eugenio Leonardi**

**17.25/17.35**

**Break**

**Break**

**17.35/19.30**

**Modulo – 3 – Le basi anatomiche e fisiologiche della resistenza.**

**Prof. Eugenio Leonardi**



**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
CAMPANIA

**NAPOLI**  
**3 APRILE – 9 MAGGIO**



**Lunedì 29 Aprile**

**CONI**

**15.30/17.25**

**Modulo – 4 - Organizzazione dell'allenamento dalla periodizzazione classica alla ciclizzazione moderna.**

**Prof. Armando Sangiorgio**

**17.25/17.35**

**Break**

**Break**

**17.35/19.30**

**Modulo – 4 - Ciclicità degli stimoli allenanti, organizzazione dei contenuti: micro ciclo, mesociclo, la periodizzazione annuale.**

**Prof. Armando Sangiorgio**

**Giovedì 2 Maggio**

**CONI**

**15.30/17.25**

**Modulo – 5 – Mezzi, metodi e tempi dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport a prevalente impegno neuro-muscolare ( Salti ,lanci, pesistica).**

**Prof. Arturo Di Mezza**

**17.25/17.35**

**Break**

**Break**

**17.35/19.30**

**Modulo – 5 - Mezzi, metodi, tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport compositi (Ginnastica, danza sportiva, tuffi ).**

**Prof. Eugenio Leonardi**



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT

CAMPANIA



Lunedì 6 Maggio

CONI

15.30/17.25

**Modulo - 5** - Mezzi, metodi , tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport individuali.(atletica leggera,nuoto,tennis).

**Prof. Armando Sangiorgio**

17.25/17.35

**Break**

**Break**

17.35/19.30

**Modulo – 5** - Mezzi, metodi , tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport di squadra.(Calcio, pallavolo,pallacanestro,pallamano,rugby ).

**Prof. Pasquale Cuffaro**

Giovedì 9 Maggio

CONI

15.30/17.25

**Modulo – 5** - Mezzi, metodi , tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport individuali.(Judo,karate, lotta,taekwondo ).

**Prof. Geremia Di Costanzo**

17.25/17.35

**Break**

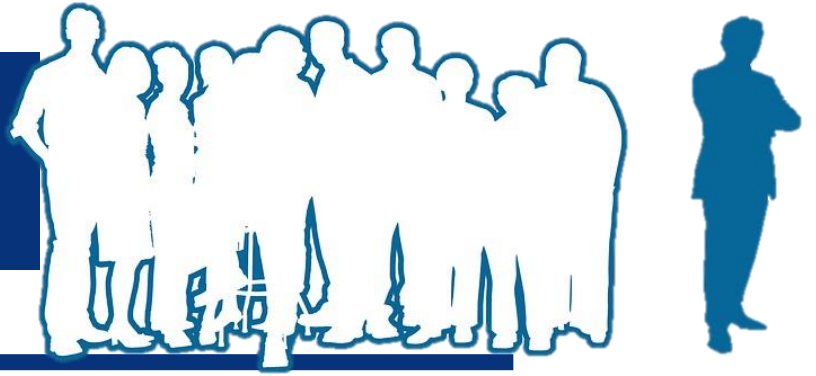
**Break**

17.35/19.30

**Modulo – 6** - Verifica e valutazione finale.

**Prof. Geremia Di Costanzo**

**Prof. Eugenio Leonardi**



# PRESENTAZIONE DOCENTI

## **Prof. Sergio Roncelli**

Presidente Regionale  
CONI Campania e  
Presidente SRdS  
Campania

## **Dott. Agostino Felsani**

Delegato CONI  
Napoli

## **Prof. Antonino Chieffo**

Direttore Scientifico  
SRdS Campania

## **Prof. Geremia Di Costanzo**

Docente della SRdS della  
Campania  
Coordinatore del Corso

## **Prof. Arturo Di Mezza**

Docente della SRdS  
della Campania

## **Prof. Armando Sangiorgio**

Docente della SRdS  
della Campania

## **Prof. Eugenio Leonardi**

Docente della SRdS  
della Campania

## **Prof. Pasquale Cuffaro**

Docente della SRdS  
della Campania



## INFORMATIVA

### ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (in seguito "GDPR")

Gentile Signore/a,

ai sensi dell'articolo 13 del GDPR, La informiamo che il Coni Servizi S.p.A. - con sede in Roma. P.zza Lauro de Bosis 15, in qualità di Titolare del trattamento, tratterà — per le finalità e le modalità di seguito riportate — i dati personali da Lei forniti all'atto del procedimento di iscrizione. In particolare Coni Servizi S.p.A. tratterà i seguenti dati personali:

- a) dati anagrafici e identificativi ( nome e cognome, data e luogo di nascita, telefono, indirizzo e mail pec, codice fiscale, residenza e domicilio);
- b) dati curriculari;
- c) dati bancari.

#### 1. Base giuridica e finalità del trattamento.

Il trattamento è fondato sul Suo consenso ed è finalizzato a:

- 1.1. gestione della Sua richiesta di iscrizione Gestione amministrativa e contabile della domanda di partecipazione e/o ammissione ai corsi e master organizzati dalla Scuola dello Sport da Lei selezionato;
- 1.2. invio di materiale informativo e/o pubblicitario relativo ad iniziative commerciali e promozionali, della Scuola dello Sport.

#### 2. Modalità del trattamento

Il trattamento dei Suoi dati personali è realizzato, anche con l'ausilio di mezzi elettronici, per mezzo delle operazioni indicate all'art. 4 Codice e all'art. 4 n. 2) GDPR e precisamente: il trattamento dei dati personali potrà consistere nella raccolta, registrazione, organizzazione, consultazione, elaborazione, modificazione, selezione, estrazione, raffronto, utilizzo, interconnessione, blocco, comunicazione, cancellazione e distruzione dei dati.

#### 3. Obbligatorietà del conferimento

Il conferimento dei dati è obbligatorio per il raggiungimento delle finalità di cui al punto 1.1. ed un eventuale rifiuto di fornire i dati comporterà l'impossibilità di procedere al completamento del procedimento di selezione e/o iscrizione.

Il conferimento dei dati di cui alla lettera a) per le finalità di cui ai punti 1.2 è facoltativo.

#### 4. Ambito di comunicazione dei dati

Dei suoi dati personali può venirne altresì a conoscenza in qualità in "incaricato al trattamento" il personale appositamente nominato da CONI Servizi SpA, e potranno essere trattati per conto della Società da soggetti esterni designati come Responsabili.

I dati personali da Lei forniti potranno essere comunicati a Enti e Pubbliche Amministrazioni per fini di legge ed in generale a soggetti legittimati dalla legge a richiedere i dati. I dati personali da Lei forniti non saranno oggetto di diffusione.

#### 5. Trasferimento dei dati all'estero.

5.1. I dati personali sono conservati su server ubicati all'interno della Comunità Europea. Resta in ogni caso inteso che il Titolare, ove si rendesse necessario, avrà facoltà di spostare i server anche extra-UE. In tal caso, il Titolare assicura sin d'ora che il trasferimento dei dati extra-UE avverrà in conformità alle disposizioni di legge applicabili ed in particolare quelle di cui al Titolo V del GDPR oppure previa sottoscrizione di clausole contrattuali standard ( standard contractual clauses) approvate ed adottate dalla Commissione Europea.

5.2. Al di fuori delle ipotesi di cui al punto 5.1., i Suoi dati non saranno trasferiti extra-UE

#### 6. Periodo di conservazione dei dati

I Suoi dati saranno conservati per il periodo necessario al conseguimento delle finalità per i quali sono stati acquisiti e conformemente alle specifiche previsioni di legge al riguardo. La verifica sulla obsolescenza sui dati oggetto di trattamento rispetto alle finalità per le quali sono stati raccolti e trattati viene effettuata periodicamente.

#### 7. Titolare del trattamento Coni Servizi S.p.A.

Con sede in Roma P.zza Lauro de Bosis, 15

#### 8. Responsabile della protezione dei dati

La scrivente società ha nominato un Responsabile della protezione dei dati, contattabile al seguente indirizzo: [dpo@cert.coni.it](mailto:dpo@cert.coni.it)

#### 9. Diritti dell'interessato

In qualunque momento potrà conoscere i dati che La riguardano, sapere come sono stati acquisiti, verificare se sono esatti, completi, aggiornati e ben custoditi, di ricevere i dati in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, di revocare il consenso eventualmente prestato relativamente al trattamento dei Suoi dati in qualsiasi momento ed opporsi in tutto od in parte, all'utilizzo degli stessi e di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali.

Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata — o posta elettronica - al Titolare del trattamento.

Il Titolare del Trattamento