

**CORSO DI FORMAZIONE**

**Preparatore fisico atletico degli  
sport da combattimento**



**SRdS Campania**

**24 Aprile – 5 Giugno 2024**

# Corso di Formazione



## Premessa

Il corso di formazione di Preparatore fisico atletico negli sport di combattimento intende evidenziare le radicali differenziazioni e modificazioni dei mezzi e delle metodologie di allenamento che oggi le varie discipline utilizzano per lo sviluppo delle capacità organiche muscolari e coordinative. Il corsista avrà occasioni di confronto sia di ordine teorico che pratico con tecnici provenienti da diversi ambiti sportivi sul tema dell'allenamento e della preparazione fisico-atletica. Saranno, quindi, effettuati interventi teorico-pratici esemplificativi delle modalità di preparazione e di valutazione nelle differenti discipline sportive.

N.B. L'attività formativa del primo semestre 2024 riprenderà ad operare in presenza e contemporaneamente in modalità on line. Le ore di lezione saranno tenute dai docenti presso i saloni della sede Coni di via A.Longo 46/e Napoli (parte teorica) e presso le palestre dello stadio Collana, via Ribera, Napoli (parte pratica) e contemporaneamente dette lezioni saranno trasmesse on line sulla piattaforma Microsoft Teams.



### Obiettivi:

Fornire specifiche competenze di preparazione fisica atletica per gli sport da combattimento, sia teoriche che pratiche su attuali metodologie di allenamento, sia a carico naturale e sia con l'ausilio di attrezzature specifiche. Il corso, mira a realizzare una formazione molto qualificata con l'obiettivo di preparare una particolare figura dotata di competenze specifiche nella gestione di giovani atleti, con il supporto di elementi di biologia dello sport, fisiologia, medicina dello sport, biomeccanica funzionale, nutrizione, metodologia dell'allenamento generale, specifico e speciale di settore da combattimento.



### Durata:

Il corso avrà inizio mercoledì 24 aprile per proseguire nei giorni 8, 15, 22, 29/5 e terminerà mercoledì 05 giugno 2024. Sarà suddiviso in sei giornate e costituito da 26 ore di formazione.



**Destinatari:** Tecnici di FSN, DSA, EPS, laureati e laureandi in Scienze Motorie, diplomati e diplomandi dei licei ad indirizzo sportivo, ex atleti in possesso del diploma di licenza media di 2° grado e che abbiano compiuto i diciotto anni d'età.



### Piattaforma digitale:

Il corso si effettuerà in presenza e contemporaneamente on line sulla piattaforma digitale Microsoft-Teams.



### Materiale didattico

Pc, webcam o tablet o smartphone e connessione internet stabile.



### Assenze

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



### Luogo di svolgimento

Saloni del CONI Campania, via A. Longo 46/E 80127 Napoli



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
CAMPANIA

## Struttura didattica:

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

**Modulo 1** Area psico-pedagogica

**Modulo 2** Area medica.

**Modulo 3** Area tecnica-metodologica.

**Modulo 4** La preparazione atletica teorico-pratica di otto discipline sportive di combattimento (Lotta, Judo, Pugilato, Scherma, Taekwondo, Karate, Kickboxing e Wushu Kung-fu)

**Modulo 5** La valutazione.

## Processo didattico per corsisti on line:

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e – learning ) integrata con materiale didattico multimediale condiviso attraverso discussioni guidate per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati.

## Processo didattico per corsisti in presenza:

Lezioni frontali con l'ausilio di materiale audiovisivo;  
Discussione in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati; Lavori di gruppo da svolgere in aula ed in palestra;

Conoscenze ed uso delle attrezzature utilizzate.

## Valutazione finale:

Ogni corsista dovrà rispondere, in maniera esaustiva e personalizzata, ad almeno due delle tre domande formulate dalla commissione su argomenti trattati durante il corso.

## Attestazione:

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di "Preparatore fisico atletico degli sport di combattimento"

## Iscrizioni:

La domanda, scaricata dal sito Comitato Regionale CONI Campania/scuola/corso, compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), dovrà essere inviata entro le ore 20.00 del 22 aprile 2024 a: (scuolaregionalesportcampania@coni.it). Il bonifico dovrà essere intestato a CONI – Comitato Regionale Campania via A.Longo 46/E 80127 Napoli. Causale : Cognome e nome del corsista corso di Preparatore fisico atletico degli sport di combattimento. IBAN : IT 97U0100503408000000013564. In caso di mancata partecipazione, il bonifico non sarà restituito ma potrà essere utilizzato per la partecipazione ad altri corsi di formazione indetti dalla SRdS della Campania.

Firmato

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

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

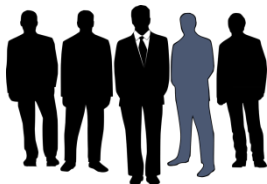


## Mercoledì 24 Aprile

Ore	15,15	Accredito corsisti	
		Saluti di benvenuto	
		Coordinatore del corso: <b>Prof. Antonino Chieffo</b>	
		Tutor del corso: <b>Dott. Consiglia Laezza</b>	
	15,30/16,30	<b>Modulo - 3</b> - La preparazione fisica degli sport di combattimento. Allenamento specifico e speciale	<b>Armando Sangiorgio</b>
16,30/17,30	<b>Modulo 2</b> – Elementi di anatomia e fisiologia funzionale. Nutrizione e sport, fabbisogno ed apporto calorico degli alimenti agli atleti degli sport di combattimento	<b>Giovanni Vivona</b>	
17,30/18,30	<b>Modulo - 1</b> – Abilità mentali e sport di combattimento.	<b>Giuseppe Gendolavigna</b>	
18,30/19,30	<b>Modulo 3</b> – Le basi di biomeccanica negli sport di combattimento	<b>Arturo Di Mezza</b>	

## Mercoledì 8 Maggio

15,30/16,30	<b>Modulo - 3</b> - Allenamento e sviluppo della capacità di forza nella preparazione fisico atletica.	<b>Diego Di Guida</b>
16,30/17,30	<b>Modulo - 3</b> - Allenamento e sviluppo della capacità di resistenza nella preparazione fisico atletica.	<b>Diego Di Guida</b>
17,30/18,30	<b>Modulo - 3</b> - Allenamento e sviluppo della mobilità articolare nella preparazione fisico atletica.	<b>Diego Perez</b>
18,30/19,30	<b>Modulo - 3</b> - Allenamento e sviluppo della rapidità e della velocità nella preparazione fisico atletica.	<b>Diego Perez</b>

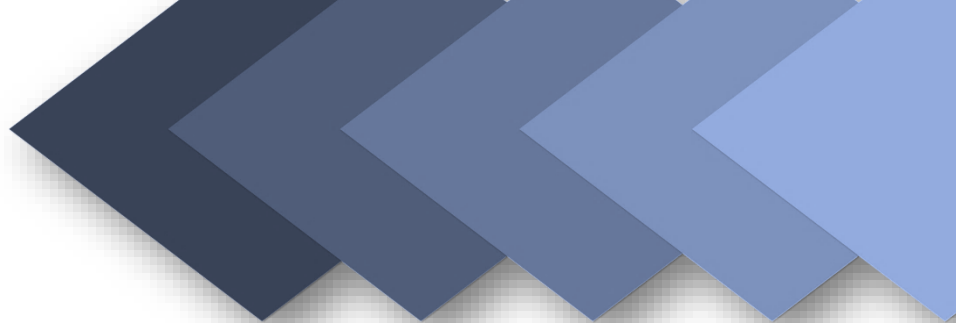
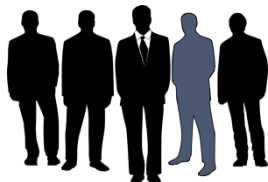


## Mercoledì 15 Maggio

15,30/16,30	<b>Modulo – 3 - Il WARM – UP per il combattente.</b>	<b>Lucio Maurino</b>
16,30/17,30	<b>Modulo - 3 – Core training e sport di combattimento.</b>	<b>Lucio Maurino</b>
17,30/18,30	<b>Modulo - 3 - La valutazione della forza, della resistenza, della rapidità e della mobilità articolare nella preparazione fisico atletica</b>	<b>Vito Leonardi</b>
18,30/19,30	<b>Modulo - 3 – Test di valutazione negli sport di combattimento.</b>	<b>Salvatore Tamburro</b>

## Mercoledì 22 Maggio

15,30/16,30	<b>Modulo – 4- Mezzi e metodi di allenamento della Lotta.</b>	<b>Giuseppe Cristiano</b>
16,30/17,30	<b>Modulo – 4 – Mezzi e metodi allenamento del Judo</b>	<b>Massimo Parlati</b>
17,30/18,30	<b>Modulo 4 – Mezzi e metodi allenamento del Kickboxing.</b>	<b>Gianluca Amato</b>
18,30/19,30	<b>Modulo 4 – Mezzi e metodi di allenamento del Wushu Kung Fu.</b>	<b>Gianni Mattei</b>



## Mercoledì 29 Maggio

15,30/16,30	<b>Modulo - 4 - Mezzi e metodi di allenamento del Taekwondo.</b>	<b>Francesco Rocciola</b>
16,30/17,30	<b>Modulo 4 – Mezzi e metodi di allenamento del Pugilato.</b>	<b>Valerio Esposito</b>
17,30/18,30	<b>Modulo - 4 - Mezzi e metodi di allenamento del Karate.</b>	<b>Salvatore Tamburro</b>
18,30/19,30	<b>Modulo 4 -Mezzi e metodi di allenamento della Scherma.</b>	<b>Lorenzo Buonfiglio</b>

## Mercoledì 5 Giugno

16,00/18,00	<b>Modulo - 5 – Valutazione finale.</b>	<b>Vito Leonardi Diego Di Guida</b>
-------------	---	---



# PRESENTAZIONE DOCENTI

**Prof. Armando Sangiorgio**  
Docente della SRdS  
della Campania

**Dott. Giovanni Vivona**  
Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Vito Leonardi**  
Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Diego Di Guida**  
docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Arturo Di Mezza**  
Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Diego Perez**  
Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Lucio Maurino**  
Docente della SRdS  
della Campania

**Dott. Giuseppe Gendolavigna**  
Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Salvatore Tamburro**  
Preparatore Fisico Atl.  
del Karate

**Prof. Valerio Esposito**  
Preparatore Fisico Atl.  
del Pugilato

**Prof. Francesco Nasti**  
Preparatore Fisico Atl.  
del Judo

**Prof. Gianluca Amato**  
Preparatore Fisico Atl.  
del Kickboxing

**Prof. Gianni Mattei**  
Preparatore Fisico Atl.  
del Wushu kung - Fu

**Prof. Giuseppe Cristiano**  
Preparatore Fisico Atl.  
della Lotta

**Prof. Francesco Rocciola**  
Preparatore Fisico Atl.  
del Taekwondo

**Prof. Lorenzo Buonfiglio**  
Preparatore Fisico Atl.  
della Scherma

**Prof. Massimo Parlati**  
Preparatore Fisico Atl.  
del Judo



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
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 ( standardcontractualclauses) 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