

CORSO DI FORMAZIONE
“Preparatore Fisico Atletico degli Sport di Squadra”



Corso di Formazione



Scuola Regionale dello Sport Campania

6 MAGGIO – 24 GIUGNO 2026



Premessa

L'efficienza di una moderna preparazione è sempre più caratterizzata da una adeguata integrazione tra lo sviluppo delle capacità organiche muscolari ed un aumento di livello delle abilità tecniche specifiche della disciplina di riferimento. Il corso di formazione di preparatore fisico atletico degli sport di squadra intende orientare il corsista alle attuali metodiche dello sviluppo della condizione fisica-atletica attraverso sistemi di allenamenti integrati.



Obiettivi

- Fornire competenze trasversali nella preparazione fisica degli sport di squadra;
- Approfondire le metodiche comuni di allenamento atletico;
- Analizzare le specificità fisiche e condizionali di:
 - Calcio
 - Pallavolo
 - Pallacanestro
 - Pallamano
 - Rugby
 - Pallanuoto
- Rendere il corsista capace di progettare, gestire e monitorare un programma di preparazione fisica.

Al termine del corso il corsista sarà in grado di:

- Comprendere ciò che accomuna e ciò che differenzia la preparazione fisica negli sport di squadra;
- Progettare programmi razionali, progressivi e specifici;
- Collaborare efficacemente con allenatori e staff tecnici;
- Operare in sicurezza, con attenzione alla prevenzione degli infortuni.



Durata

Il corso avrà inizio mercoledì 6 maggio per proseguire nei giorni 13, 21, 27 maggio, 4, 10, 18/6 e terminerà mercoledì 24 giugno 2026. Sarà suddiviso in otto giornate e costituito da 24 ore di formazione con modalità: formazione a distanza e in presenza c/o il Palazzetto di Cercola, Na



Luogo di svolgimento

Palazzetto dello sport di Cercola via Matilde Serao 17



Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



Materiale Didattico

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



Destinatari

Laureati e laureandi in Scienze Motorie e lauree affini e tecnici di FSN, DSA, EPS, ASD, SSD.



Assenze

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

Istruzioni per l'utilizzo della piattaforma MICROSOFT TEAMS

1. **Scarica l'APP Microsoft Teams** (segui il tutorial preparato dalla SRdS)
2. **Registrati**
3. **Partecipa al corso**

Dopo aver effettuato l'iscrizione al corso suindicato, riceverete una mail di invito alle lezioni attraverso l'applicazione TEAMS di Microsoft. Per partecipare al Corso di Formazione online è sufficiente cliccare sul link "Partecipa alla riunione di Microsoft Teams" presente nella mail di convocazione.

Il sistema mostrerà più indicazioni, cliccare su:

1. Apri Microsoft Teams considerato che l'APP è già installata.

N.B. Scaricare l'APP è consigliabile per una migliore esperienza.

Una volta entrato nella classe virtuale comparirà una barra degli strumenti che ti consente di avere accesso alle funzionalità di seguito illustrate:



1. Visualizzare la durata della riunione
2. Attivare / disattivare la telecamera
3. Attivare / disattivare il microfono
4. Condividere con i partecipanti lo schermo del proprio computer (ad esempio per mostrare una presentazione in PowerPoint/Pdf/Word etc)
5. Varie funzionalità non fondamentali durante il Corso
6. Mostrare / nascondere la chat per scrivere o ricevere risposte dagli altri partecipanti
7. Mostrare / nascondere i partecipanti alla riunione
8. Disconnettersi dalla riunione

Note

- Per una migliore esperienza sulla piattaforma si consiglia di utilizzare un computer portatile o fisso, dotato di videocamera, microfono e audio.
- Durante il corso è consigliato tenere il microfono e la videocamera spenti, aprendoli sono in caso di domande o interventi.
- E' possibile intervenire negli ultimi dieci minuti della relazione per chiedere chiarimenti sugli argomenti trattati o con l'invio di un messaggio in chat o con domanda specifica al docente.

Struttura Didattica:



- Lezioni frontali online;
- Analisi di casi reali;
- Discussione guidata;
- Materiale didattico digitale;
- Slide, schemi e protocolli operativi;

Struttura Generale:

Articolazione: 8 giornate da 3 ore



Fasi:

- **FASE 1** – Metodiche comuni (12 ore – 4 giornate);
- **FASE 2** – Metodiche specifiche per sport (12 ore – 4 giornate).

Attestazione:



Al termine del corso i partecipanti riceveranno un attestato di “**Preparatore fisico atletico degli sport di squadra**”.

Iscrizioni:

La domanda, scaricata dal sito del Comitato Regionale CONI Campania (alla voce Scuola Regionale dello Sport-Corsi) 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 4 maggio 2026 a: scuolaregionalesportcampania@coni.it Il bonifico dovrà essere intestato a: **CONI COMITATO OLIMPICO NAZIONALE** Causale: Cognome e Nome del corsista, corso di Preparatore fisico atletico degli sport di squadra. IBAN **IT97U0100503408000000013564**

Contatti:

Mail: Campania@coni.it - scuolaregionalesportcampania@coni.it

Telefono: 081 5793095. 081 5797713

Firmato

Prof. Sergio Roncelli Presidente Regionale CONI Campania

Prof. Antonino Chieffo Direttore Scientifico della SRdS Campania

MERCOLEDI' 6 MAGGIO



14,45

Accredito corsisti – Saluti Istituzionali

Coordinatore del corso: **Prof. ssa Anna Fiore**

Tutor del corso: **Dott. ssa Consiglia Laezza e Dott. Rosario D'Angelo**

15,00 – 18,00

Giorno 1 – Fondamenti della Preparazione Fisica negli Sport di Squadra

Il ruolo del Preparatore Fisico nello staff multidisciplinare

- Analisi delle richieste fisiologiche comuni negli sport di squadra
- Capacità condizionali:
 - Forza, Velocità, Resistenza, Mobilità
- Capacità coordinative e neuromuscolari
- Concetti di:
 - Multilateralità, Specializzazione progressiva, Transfer dell'allenamento.

Mario Petruzzo

MERCOLEDI' 13 MAGGIO

15,00 – 18,00

Giorno 2 – Allenamento della Forza: carico naturale e attrezzature

- Forza negli sport di squadra: Massimale, Esplosiva, Reattiva
- Metodiche a carico naturale: Circuit training, Calisthenics
 - Esercizi funzionali multiarticolari
- Metodiche con attrezzature: Pesi liberi, Kettlebell, Elastici medicine ball
- Introduzione alla prevenzione degli infortuni tramite il lavoro di forza.

Mario Petruzzo



GIOVEDÌ 21 MAGGIO

15,00 – 18,00

Giorno 3 – Allenamento della Velocità, Agilità e Cambi di Direzione

- Componenti della velocità negli sport di squadra
- Accelerazione, decelerazione, rapidità
- Agilità e Change of Direction (COD)
- Metodiche di allenamento:
 - Sprint brevi
 - Esercizi pliometrici
 - Ladder, coni, ostacoli
- Relazione tra tecnica di corsa e performance.

Diego Perez

MERCOLEDÌ 27 MAGGIO

15,00 – 18,00

Giorno 4 – Allenamento della Resistenza e Monitoraggio del Carico

- Resistenza aerobica e anaerobica negli sport di squadra
- Metodiche comuni:
- Metodiche di allenamento:
 - Interval training
 - HIIT
 - Small sided games (principi generali)
- Concetti di:
 - Carico interno ed esterno
 - Fatica e recupero
- Introduzione ai sistemi di monitoraggio (RPE, GPS, test di campo)

Mario Petruzzo



GIOVEDÌ 4 GIUGNO

15,00 – 18,00

Giorno 5 – Preparazione Fisica nel Calcio

- Analisi del modello prestativo
- Allenamento della resistenza intermittente
- Sprint ripetuti e cambi di direzione
- Prevenzione infortuni (focus arti inferiori)

Antonio Enrico Mazzone

MERCOLEDÌ 10 GIUGNO

15,00 – 16,30

Giorno 6 – Preparazione Fisica nella Pallacanestro e Pallamano

Pallacanestro

- Ritmi di gioco e densità delle azioni
- Velocità, arresti e ripartenze
- Lavoro di forza funzionale
- Prevenzione infortuni alla caviglia

Mario Petruzzo

16,30 – 18,00

Pallamano

- Contatti, cambi di direzione e tiri
- Forza specifica per il gesto di lancio
- Allenamento della resistenza ad alta intensità
- Prevenzione spalla e tronco

Luigi Toscano



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA

CAMPANIA
6 MAGGIO – 24 GIUGNO 2026



GIOVEDI' 18 GIUGNO

15,00 – 16,30

Giorno 7 – Preparazione Fisica nel Rugby e Pallanuoto

Rugby

- Analisi delle richieste fisiche del rugby
- Forza massimale e potenza
- Capacità di collisione e contatto
- Allenamento della resistenza specifica
- Programmazione del carico settimanale

Crescenzo Vigliotti

16,30 – 18,00

Pallamano

- Specificità del lavoro in acqua
- Forza e resistenza specifica
- Capacità anaerobiche lattacide
- Prevenzione infortuni alla spalla

Armando Sangiorgio

MERCOLEDI' 24 GIUGNO

15,00 – 16,30

Giorno 8 – Preparazione Fisica nella Pallavolo + Sintesi Finale

Pallavolo

- Profilo neuromuscolare dell'atleta
- Allenamento della forza esplosiva e del salto
- Gestione dei volumi di lavoro
- Prevenzione spalla e ginocchio

Mario Petruzzo

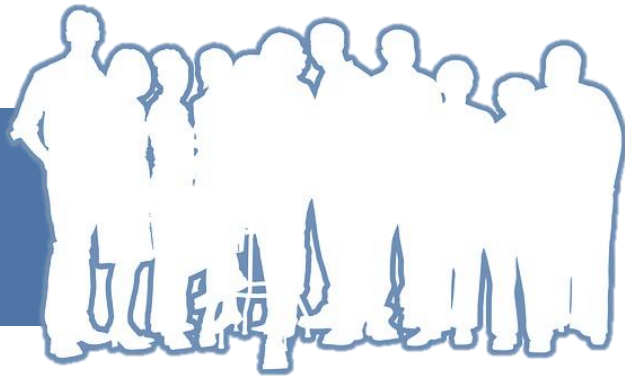
16,30 – 18,00

Chiusura del Corso

- Confronto tra modelli prestativi
- Linee guida per la programmazione annuale
- Competenze professionali del Preparatore Fisico
- Discussione finale e casi studio



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA



PRESENTAZIONE DOCENTI

Dott. Antonio Enrico Mazzone
Allenatore Calcio Primavera S.S.C. Napoli

Prof. Diego Perez
Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie

Prof. Mario Petruzzo
Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie

Prof. Luigi Toscano
Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie

Prof. Armando Sangiorgio
Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie

Prof. Crescenzo Vigliotti
Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie

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 email pec, codice fiscale, residenza e domicilio);
- b) dati curricolari;
- 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 venire 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

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

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