

CORSO DI FORMAZIONE
“Preparatore fisico atletico degli sport di combattimento di 2° livello”



Corso di Formazione



Scuola Regionale dello Sport Campania

7 NOVEMBRE – 21 NOVEMBRE 2026



Prerequisito di accesso

Aver partecipato e superato il corso “preparatore fisico atletico degli sport di combattimento di 1° livello”

Premessa

Il corso di formazione di Preparatore fisico atletico negli sport di combattimento di secondo livello 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.



Obiettivi

Fornire competenze avanzate per la programmazione e periodizzazione della preparazione fisica negli sport di combattimento agonistici, con focus sulla forza, sulla velocità, sulla resistenza specifica, gestione del peso, traumatologia e mental training.



Durata

Il corso avrà inizio sabato 7 novembre per proseguire nei giorni 11, 14, 18 e terminerà sabato 21 novembre 2026. Sarà suddiviso in tre sabato mattina (9,00 – 12,00) e due mercoledì pomeridiani (8,00 – 19,00) e costituito da 15 ore di formazione con modalità: **On Line**



Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



Materiale Didattico

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



Destinatari

Corsisti che hanno partecipato e superato il corso “Preparatore fisico atletico degli sport di Combattimento di 1° livello.



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 con supporto multimediale;
- Analisi di casi studio reali;
- Discussione guidata;
- Materiale didattico digitale
- Slide, schemi e protocolli operativi

Profilo professionale in uscita:

Il Preparatore fisico degli sport di combattimento di 2° livello sarà in grado di:



- Programmare e periodizzare la preparazione fisica negli sport di combattimento;
- Gestire la forza in ottica prestativa e preventiva;
- Costruire protocolli di resistenza specifica da match;
- Pianificare in sicurezza la gestione del peso;
- Intervenire in prevenzione traumatologica;
- Integrare tecniche di mental training nel percorso agonistico

Attestazione:



Al termine del corso i partecipanti riceveranno un attestato di “Preparatore fisico atletico degli sport di combattimento di 2° livello”.

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 di giovedì 4 novembre 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 combattimento di 2° livello. 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

Sabato 7 Novembre 2026



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

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

9,00 – 12,00

1^ Giornata

- Programmazione avanzata dell'allenamento e periodizzazione **off season**.
- Programmazione avanzata dell'allenamento e periodizzazione **in season**.

🎯 Obiettivo: Programmare e periodizzare la preparazione fisica negli sport di combattimento.

Lucio Maurino

Mercoledì 11 Novembre 2026

16,00 – 19,00

2^ Giornata

- Mezzi e metodi di allenamento per la **velocità**;
- Mezzi e metodi di allenamento per la **potenza**;

🎯 Obiettivo: acquisizione di metodologie specifiche di allenamento per la velocità e la potenza.

Lucio Maurino

Sabato 14 Novembre 2026



9,00 – 12,00

3^ Giornata

- Mezzi e metodi di allenamento per la **forza esplosiva**;
- Mezzi e metodi di allenamento per la **forza elastica**.

Lucio Maurino

🎯 Obiettivo: Acquisizione di metodologie specifiche per l'allenamento e la gestione della forza in ottica prestativa e preventiva.

Mercoledì 18 Novembre 2026

16,30 – 19,00

4^ Giornata

- Conditioning e **resistenza specifica**.
- Alimentazione e gestione **del calo peso**

Lucio Maurino

🎯 Obiettivo: Acquisizione di metodologie specifiche per l'allenamento e la costruzione di protocolli sulla resistenza e sulla gestione alimentare del calo peso.



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA

CAMPANIA
7 NOVEMBRE – 21 NOVEMBRE 2026

Sabato 21 Novembre 2026



9,00 – 12,00

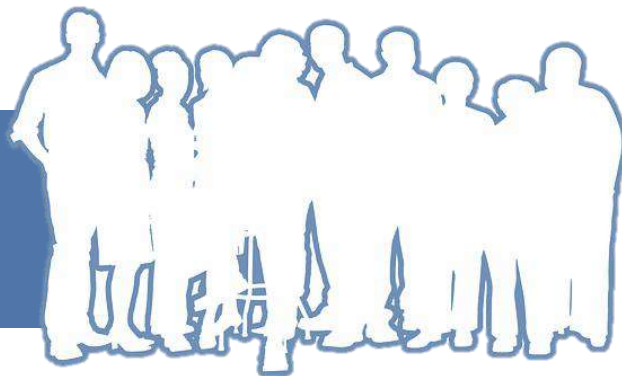
5^ Giornata

- Prehab e prevenzione infortuni;
- Elementi di traumatologia negli sport di combattimento.
- Tecniche di mental training per agonisti.

Lucio Maurino

🎯 Obiettivo: Tecniche di intervento per la prevenzione degli infortuni e di mental training nel percorso sportivo agonistico.

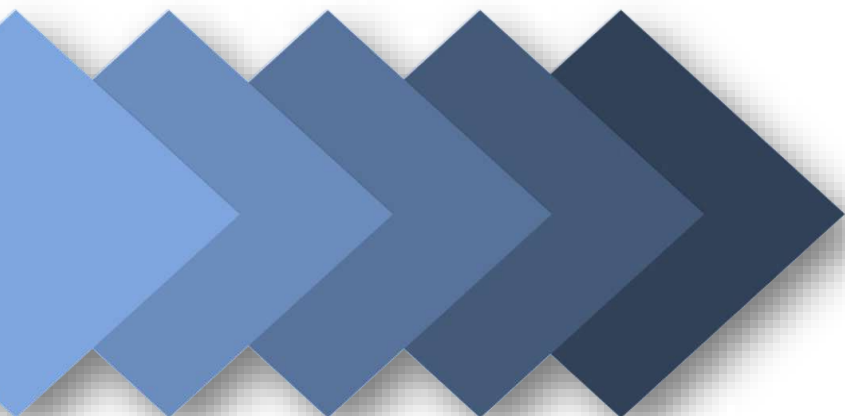




PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Lucio Maurino

Metodologo dell'insegnamento e dell'allenamento delle Scienze Motorie



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA