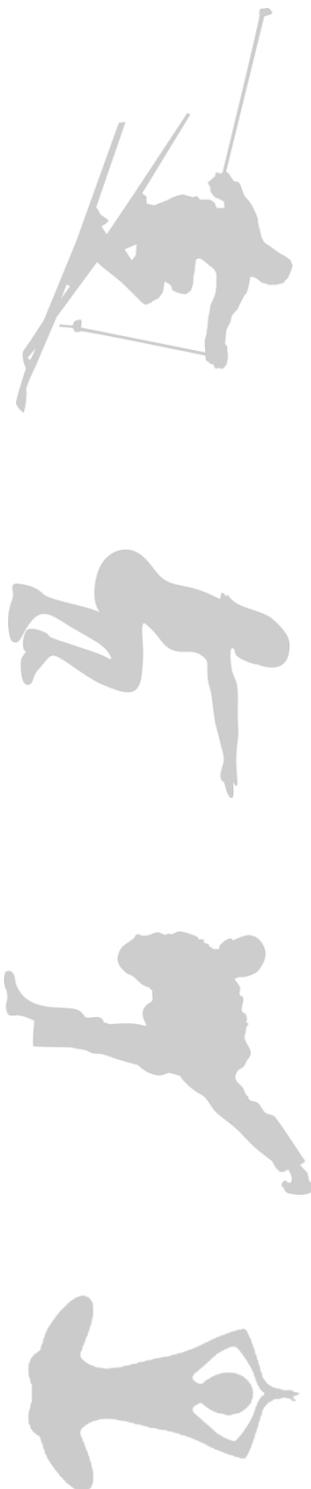


**PREPARATORE FISICO ATLETICO  
DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO**



# Corso di Formazione



**Salerno 2020**

**8 GIUGNO - 10 LUGLIO**

## **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. La Scuola Regionale dello Sport della Campania, secondo quanto previsto dal DPCM dell'8 marzo 2020, continua la sua attività formativa in modalità e-learning sulla piattaforma digitale 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.



### **MATERIALE DIDATTICO**

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



### **PIATTAFORMA DIGITALE**

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



### **DESTINATARI**

Tecnici ed istruttori di Federazioni Sportive, Discipline Associate, ed Enti di Promozione Sportiva, laureati e laureandi in Scienze Motorie e ex atleti in possesso del diploma di licenza media di 2° grado e che abbiano compiuto i diciotto anni d'età.



### **DURATA**

Il corso avrà inizio lunedì 8 giugno per proseguire nei giorni 10, 17, 22, 25/6, 1, 7/7 e terminerà venerdì 10 luglio 2020. Sarà suddiviso in 8 giornate e costituito da 24 ore di formazione ed 1 di valutazione finale.

## **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:**

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e – learning ) integrata con l'approfondimento sia di materiale didattico multimediale condiviso che attraverso discussioni guidate per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati. Le domande potranno essere effettuate solo nei quindici minuti prima del termine della lezione. Durante lo svolgimento della lezione non è consentito tenere il microfono attivato.

### **Attestazione**

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 Salerno via e-mail ([salerno@coni.it](mailto:salerno@coni.it)) o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di **giovedì 4 giugno 2020**.

Saranno accettate le prime 50 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.

Il corso non sarà effettuato se non verrà raggiunto un numero minimo di iscrizioni.

Intestazione: CONI-Comitato Regionale Campania Napoli.

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

IBAN: IT97U0100503408000000013564



#### **Sede**

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams



#### **Assenze**

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

#### **Firmato**

**Prof. Sergio Roncelli- Presidente Regionale CONI Campania**  
**Prof. Paola Berardino - Delegato Coni per la provincia di Salerno**  
**Prof. Antonino Chieffo- Direttore ScientificoSRdS Campania**



**Lunedì 8 Giugno**

<u>14.15</u>	<b>Accredito Corsisti</b>	
<u>14.25</u>	Saluti di benvenuto con: <b>Prof. Sergio Roncelli</b> <b>Prof. Paola Berardino</b> <b>Prof. Antonino Chieffo</b> <b>Ing. Michele Di Ruocco</b>	
	Coordinatore del corso: <b>Antonino Chieffo</b>	
	Collaboratore del corso: <b>Katia Granito</b>	
<u>14.30/16.00</u>	<b>Modulo - 2</b> - Elementi di anatomia e fisiologia funzionale negli sport di combattimento.	<b>Dott. Michele Gismondi</b>
<u>16.00/16.10</u>	<b>Break</b>	<b>Break</b>
<u>16.10/17.40</u>	<b>Modulo - 1</b> - Ruolo del preparatore fisico degli sport di combattimento tra etica e professionalità.	<b>Prof. Lucio Maurino</b>

**Mercoledì 10  
Giugno**

<u>14.30/16.00</u>	<b>Modulo - 2</b> - Nutrizione e sport, fabbisogno ed apporto calorico degli alimenti agli atleti degli sport di combattimento.	<b>Dott. Michele Gismondi</b>
<u>16.00/16.10</u>	<b>Break</b>	<b>Break</b>
<u>16.10/17.40</u>	<b>Modulo - 3</b> - La preparazione fisica degli sport di combattimento. Allenamento specifico e speciale.	<b>Prof. Lucio Maurino</b>

**Mercoledì 17 Giugno**

14.30/16.00

**Modulo - 3** - Allenamento e sviluppo della rapidità e della mobilità articolare nella preparazione fisico atletica.

**Prof. Pasquale Cuffaro**

**Break**

**Break**

16.00/16.10

**Modulo - 3** - La valutazione della forza, della resistenza, della rapidità e della mobilità articolare nella preparazione fisico atletica

**Prof. Giuseppe Bellosguardo**

16.10/17.40

**Lunedì 22 Giugno**

14.30/16.00

**Modulo - 3** - Allenamento e sviluppo della capacità di forza e della resistenza nella preparazione fisico atletica.

**Prof. Alfredo Bellotti**

**Break**

**Break**

16.00/16.10

**Modulo - 3** - Le basi di biomeccanica negli sport di combattimento.

**Prof. Eugenio Leonardi**

16.10

**Giovedì 25 Giugno**

**Modulo - 4** - Mezzi e metodi di allenamento del judo.

**Prof. Pasquale Iacomino**

**Break**

**Break**

14.30/16.00

16.00/16.10

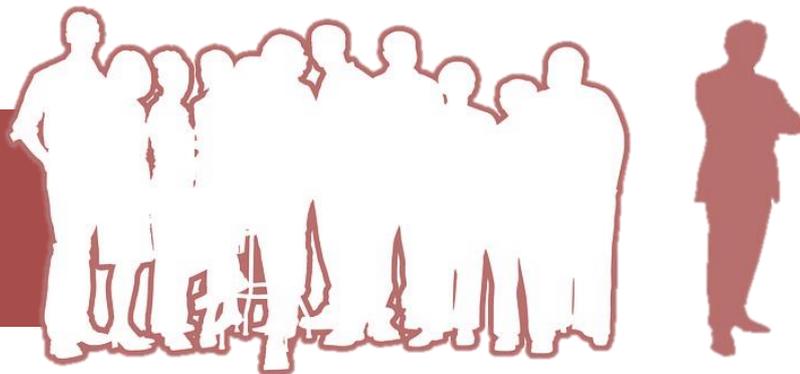
**Modulo - 4** - Mezzi e metodi di allenamento del Kickboxing.

**Prof. Luigi Di Maio**

**Mercoledì 1 Luglio**14.30/16.00**Modulo 4 - Mezzi e metodi di allenamento della scherma****Prof.ssa Valeria Agosti**16.00/16.10**Break****Break**16.10/17.40**Modulo - 4 – Mezzi e metodi di allenamento del pugilato****Prof. Alfredo Raininger****Martedì 7 Luglio**14.30/16.00**Modulo - 4 – Mezzi e metodi di allenamento della lotta****Prof. Giuseppe Cristiano**16.00/16.10**Break****Break**16.10/17.40**Modulo - 4 - Mezzi e metodi di allenamento del taekwondo****Prof. Francesco Rocciola**

Venerdì 10 Luglio

<u>14.30/16.00</u>	<b>Modulo - 4 - Mezzi e metodi di allenamento del Wshu Kung-fu</b>	<b>Prof. Matteo D'Amato</b>
<u>16.00/16.10</u>	<b>Break</b>	<b>Break</b>
<u>16.10/17.40</u>	<b>Modulo - 4 – Mezzi e metodi di allenamento del Karate</b>	<b>Prof. Lucio Maurino</b>
<u>17.40/18.40</u>	<b>Modulo -6 - Valutazione finale</b>	<b>Prof. Lucio Maurino</b> <b>Prof. Pasquale Cuffaro</b>



# PRESENTAZIONE DOCENTI

**Prof. Sergio  
Roncelli**

Presidente Regionale  
CONI Campania e  
Presidente SRdS  
Campania

**Prof. Paola  
Berardino**

Delegato CONI  
Salerno

**Prof. Antonino  
Chieffo**

Direttore Scientifico  
SRdS Campania

**Ing. Michele Di  
Ruocco**

Direttore  
CUS Salerno

**Prof. Pasquale  
Cuffaro**

Docente della SRdS  
della Campania

**Dott. Michele  
Gismondi**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Giuseppe  
Belloguardo**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Alfredo  
Bellotti**

Esperto della SRdS  
della Campania

**Prof. Antonio  
Iorio**

Preparatore  
Atletico Judo

**Prof. Lucio  
Maurino**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Eugenio  
Leonardi**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Giuseppe  
Cristiano**

Preparatore  
Atletico Lotta

**Prof. Alfredo  
Raininger**

Presidente  
Regionale Fed.  
Pugilistica Italiana

**Prof. Luigi Di  
Maio**

Preparatore  
Atletico Kickboxing

**Prof.ssa Valeria  
Agosti**

Preparatore  
Atletico Scherma

**Prof. Matteo  
D'Amato**

Preparatore  
Atletico Kung-Fu

**Prof. Francesco  
Rocciola**

Preparatore  
Atletico  
Taekwondo

## 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 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 ( 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