



Roma, 22.09.2025

Prot.n. 2702

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società AICS
Loro Sedi

Oggetto: ***Corso di Formazione per preparatore atletico per gli sport di squadra 1° livello – Salerno – 08-09-15-16 novembre 2025.***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Salerno e la Sporting Arechi ASD, organizza il Corso di Formazione per ***Preparatore atletico per gli sport di squadra – 1° livello*** che si terrà a Pellezzano (SA), nei giorni ***08-09-15-16 novembre p.v.*** in modalità **on line ed in presenza** presso il Centro Sportivo Comunale, Via de Vita Wenner – Pellezzano (SA).

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità, della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso, ed è volto a formare Istruttori che abbiano competenze nell'ambito degli sport di squadra.

Il Corso sarà tenuto dal **Dott. Enrico Serra** (Laureato in Scienze Motorie, Preparatore Atletica FIGC), **Dott.ssa Grazia Massa** (Laurea magistrale in alimentazione dello Sport), **Dott. Diego Ricco** (Laureato in Scienze Motorie), **Dott.ssa Dafne Romano** (Laureata in Scienze Motorie Management del Calcio Paralimpico e Sperimentale presso FIGC e Università Bocconi) ed avrà la durata di 24 ore di lezioni teoriche e 8 ore di lezioni pratiche con esame finale per un totale di 32 ore. Se l'esito sarà positivo agli idonei sarà rilasciato il Diploma Nazionale di **Preparatore atletico per gli sport di squadra – 1° livello** il tesserino tecnico digitale e l'iscrizione all'Albo Nazionale Istruttori AICS. Le lezioni saranno tenute in modalità mista.

Argomenti trattati:

Preparatore atletico negli sport di squadra

- Il ruolo del “preparatore atletico”
- Rapporto con gli staff tecnici

Capacità coordinative e Condizionali

- Capacità coordinative generali e speciali
- Capacità condizionali (forza, resistenza, velocità)

Metabolismi energetici (aerobico ed anaerobici)

La forza

- Principi base di biomeccanica
- Tipologie e strutture dei muscoli
- Tipologie di forza
- Come allenare la forza?

la resistenza

- Come si allena?
- In quali sport viene ampiamente sollecitata?

la velocità

- Quando la si allena e perché?
- Rapporto forza-velocità

Esempi di “sedute” per allineare le capacità condizionali

Esempi di “esercizi” per sviluppare le capacità coordinative

Strutturazione di micro/meso/macro-cicli in base agli sport specifici

Metodologia dell'allenamento – pratica (pratica - 4 h)

- Esempi di esercitazioni con obiettivi vari (ipertrofia muscolare, miglioramento della resistenza, miglioramento della potenza, miglioramento del salto verticale, ecc.);
- Allenamento di tutte le “tipologie di forza”
- Esempi di lavori integrati (preparazione atletica + sport specifici)

Sport di squadra

- **Calcio** fondamentali, allenamento delle capacità condizionali adattate allo sport specifico, importanza della preparazione atletica in questo determinato sport, esempio di seduta, ecc.
- **futsal** fondamentali, allenamento delle capacità condizionali adattate allo sport specifico, importanza della preparazione atletica in questo determinato sport, esempio di seduta, ecc.
- **Volley** fondamentali, allenamento delle capacità condizionali adattate allo sport specifico, importanza della preparazione atletica in questo determinato sport, esempio di seduta, ecc.
- **Basket** fondamentali, allenamento delle capacità condizionali adattate allo sport specifico, importanza della preparazione atletica in questo determinato sport, esempio di seduta, ecc.

Sport di squadra: pratica (pratica – 4 h):

- Esempi di “mezzi di allenamenti” specifici per ogni sport trattato;
- Esempi di esercizi per sviluppare coordinazione;
- Esempi di esercizi per sviluppare capacità condizionali;
- Esempi di gestualità sport-specifiche in cui servono determinate “doti atletiche”.

Nutrizione dello sportivo (6 h)

- I principi nutritivi e apporti energetici
- La valutazione antropometrica
- L’alimentazione del bambino, dell’adolescente e dell’adulto che pratica sport

Elementi informativi sui partecipanti

Target al quale il corso si rivolge e requisiti minimi necessari per accesso al corso: Ragazzi/e maggiorenni

Cronoprogramma delle lezioni

DATA	ORARIO	MATERIA	DOCENTE
8/11/2025	8:30 – 10:30	Lezione teorica (online)	Enrico Serra
8/11/2025	10:30 – 12:30	Lezione teorica (online)	Diego Ricco
8/11/2025	14:30 – 16:30	Lezione teorica (online)	Dafne Romano
8/11/2025	16:30 – 18:30	Lezione teorica (online)	Grazia Massa
9/11/2025	8:30 – 10:30	Lezione teorica (online)	Diego Ricco
9/11/2025	10:30 – 12:30	Lezione teorica (online)	Enrico Serra
9/11/2025	14:30 – 16:30	Lezione teorica (online)	Grazia Massa
9/11/2025	16:30 – 18:30	Lezione teorica (online)	Dafne Romano
15/11/2025	8:30 – 10:30	Lezione teorica (online)	Diego Ricco
15/11/2025	10:30 – 12:30	Lezione teorica (online)	Enrico Serra
15/11/2025	14:30 – 16:30	Lezione teorica (online)	Grazia Massa
15/11/2025	16:30 – 18:30	Lezione teorica (online)	Dafne Romano
16/11/2025	8:30 – 10:30	Lezione pratica	Diego Ricco
16/11/2025	10:30 – 12:30	Lezione pratica	Enrico Serra
16/11/2025	14:30 – 16:30	Lezione pratica	Enrico Serra
16/11/2025	16:30 – 18:30	Lezione pratica + esame	Diego Ricco

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **01 NOVEMBRE 2025**, compilando il modulo allegato che dovrà essere inoltrato esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Salerno aicsacademy@salerno@gmail.com e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di **€ 250,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS Comitato Provinciale di Salerno APS – IBAN IT42P0103015200000005853289 – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso preparatore atletico sport di squadra 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 7 iscritti (massimo 15).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Dipartimento Sport
Filippo Tiberia





**MODULO DI ISCRIZIONE
PREPARATORE ATLETICO SPORT DI SQUADRA
PELLEZZANO (SA) 08-09-15-16 NOVEMBRE 2025**

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 01/11/2025 A:

aicsacademysalerno@gmail.com e p.c. a dnsport@aics.info, allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome _____ Nome _____

Luogo di nascita _____ Data di nascita _____

Residente a (città) _____ CAP _____ Provincia _____

Via _____ n. _____

Codice Fiscale _____ Tel. cellulare _____

Indirizzo e-mail _____ Tessera AICS n. _____

Nome Società AICS _____

Codice Società AICS n. _____ Comitato Provinciale di appartenenza _____

Il/la sottoscritto/a:

DICHIARA di aver preso visione dei prerequisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AICS.

DICHIARA di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data ____ / ____ / ____ Firma _____

Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Data ____ / ____ / ____ Firma _____