

CORSO TECNICO 1 LIVELLO

Evidenziate le 12 ore del Corso di Integrazione da Allenatore a Tecnico di 1° livello.

domenica 19 ottobre 2025	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 11:00	Storia e struttura federale e regolamenti	Nascita, cronologia storica, le specialità.	Allievi Paolo	2
	11:00- 13:00	Organizzazione Federale	Affiliazione, tesseramenti, amministrazione	Allievi Paolo	2
	14:00- 16:00	Doping	Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	Marcangeli	2
	16:00- 18:00	Didattica	Principi di pedagogia. Ruoli e compiti dell'insegnante di SdC	Caruso	2

domenica 30 novembre 2025	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 11:00	Metodologia	Tecnica, tattica e strategia negli SdC	Nani	2
	11:00- 13:00	Periodizzazione	Periodizzazione dell'allenamento negli SdC	Nani	2
	14:00- 16:00	Psicologia dello sport	Comunicazione e metodi di insegnamento individuale e di gruppo negli SdC	Gritti	2
	16:00- 18:00	Psicologia dello sport	Comunicazione tecnico-atleta in gara negli SdC (prima della gara; durante il combattimento e nel minuto di recupero; dopo la gara. Briefing e debriefing)	Gritti	2

domenica 21 dicembre 2025	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 13:00	Psicologia dello sport	Mental training e abilità mentali negli SdC	Masserini	4
	14:00- 16:00	Alimentazione	Macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico. Principi di un'alimentazione corretta. Disturbi alimentari legati alla restrizione calorica (anoressia, bulimia, triade, ecc.)	Pusinelli	2
	16:00- 18:00	Alimentazione	Nutrizione sportiva negli SdC in allenamento e gara.	Pusinelli	2

domenica 21 dicembre 2025	ESAME SOLO PER INTEGRAZIONE 1 LIVELLO				
----------------------------------	--	--	--	--	--

domenica 18 gennaio 2026	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 11:00	Arbitraggio	Struttura della CNA	Teruzzi Benedetta	2
	11:00- 13:00	Medicina dello sport	Regolamento sanitario. La concussioni celebrale e traumi da contatto. Fermi medici e reintegro. Chiamata al 118. Primo soccorso.	Marcangeli	2
	14:00- 16:00	Anatomia e fisiologia	Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore	Marcangeli	2
	16:00- 18:00	Anatomia e fisiologia	Anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio	Marcangeli	2

domenica 1 febbraio 2026	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 11:00	Anatomia e fisiologia	Anatomia e fisiologia del sistema nervoso e attivazione neuromuscolare	Marcangeli	2
	11:00- 13:00	Anatomia e fisiologia	Sistemi energetici	Marcangeli	2
	14:00- 16:00	Metodologia dell'allenamento	Definizione di allenamento. Carico, recupero, supercompensazione.	Stacco	2
	16:00- 18:00	Metodologia	Capacità coordinative negli SdC	Stacco	2

FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE SAMBO MMA

Via Alessandro Manzoni, 18 - 20900 - MONZA - MB - Italy - Tel. +39 039 321804

E-mail: presidente@federkombat.it - segretario@federkombat.it - segreteria@federkombat.it Pec:

federazione@pec.federkombat.it - Web: www.federkombat.it - C.F. / P.IVA n. 07974780152

FEDERAZIONE SPORTIVA NAZIONALE RICONOSCIUTA DAL CONI - Provv. nr. 1733 del 23/05/2023

Iscritta al Registro Persone giuridiche, Prefettura Monza Brianza nr. d'ordine 44 pag.169 del vol. 1 del 12/02/2014 Iscritta

al Registro Economico Amministrativo REA della CCIAA di Monza Brianza - MB1394794 dal 11/06/1992



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI

domenica 22 febbraio 2026	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 11:00	Metodologia	La forza negli SdC	██████████	
	11:00- 13:00	Metodologia	La resistenza negli SdC	██████	2
	14:00- 16:00	Metodologia	La velocità negli SdC	██████	2
	16:00- 18:00	Metodologia	La mobilità articolare negli SdC	██████	2

domenica 8 marzo 2026	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 11:00	Didattica	Struttura di una lezione\allenamento con adulti negli SdC	██████████	2
	11:00- 13:00	Didattica	Principi base della comunicazione nell'insegnamento negli SdC	██████████	2
	14:00- 16:00	Psicologia dello sport	Motivazione alla pratica sportiva amatoriale e agonistica con particolari riferimenti agli SdC	████	2
	16:00- 18:00	Esag	Aspetti anatomico-fisiologici e psicologici dell'allenamento in età evolutiva	████	2

domenica 19 aprile 2026	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 13:00	Esag	Tappe auxologiche e fasi sensibili dell'apprendimento motorio. La specializzazione prematura.	██████████	4
	14:00- 18:00	Esag	Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport)	██████████	4

domenica 24 maggio 2026	ORARIO	Materia	Argomento	Docente	Ore
	9:00- 11:00	Esag	Organizzazione della lezione under 12	████	2
	11:00- 13:00	Esag	Progetti scolastici e Competizioni incentrate su abilità motorie diverse dal combattimento	████	2
	14:00- 18:00	Esag	Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport)	████	4

domenica 7 giugno 2026	PASSAGGI DI GRADO E ESAMI DI QUALIFICA
-------------------------------	---