



# SNF

## Nuovo Piano Nazionale di Formazione



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



## PREMESSA

La Guida è la fonte normativa che deve essere adottata, e puntualmente seguita da tutti i Soggetti che fanno parte della **FEDERKOMBAT** - (Società Sportive, Dirigenti, Affiliati, Tecnici, Tesserati, ecc.) per la gestione delle pratiche di affiliazione e tesseramento.

I contenuti della presente Guida della SNF (Scuola Nazionale di Formazione) sono stati ratificati dal Consiglio Federale.

Tutte le disposizioni riportate devono essere intese come norme di attuazione dei Regolamenti federali e per quanto eventualmente in contrasto con gli stessi, le norme della Guida integrano tutte le fattispecie non ancora modificate e/o aggiornate nei Regolamenti in essere, in attesa del loro adeguamento.

La presente Guida potrebbe essere soggetta a modifiche nel tempo dovute a variazioni delle normative vigenti per disposizioni Governative, del Coni e della Federkombat.

Altresì, integrano e/o modificano la presente Guida le successive delibere del Consiglio Federale e o modifiche che la Dirigenza Federale riterrà necessario adottare, nonché eventuali e nuovi Regolamenti federali.

Per quanto non esplicitamente contemplato nella presente Guida, valgono le disposizioni richiamate di cui sopra.

La consultazione periodica della guida online è sempre consigliata.

[www.federkombat.it](http://www.federkombat.it)

Pubblicazione 1.1 -05/09/2024  
Prot. nr.200

Pubblicazione 2.1 -20/09/2024  
Aggiornamento Articolo 8 Comma 2 e 9

Pubblicazione 3.1 -25/09/2024  
Aggiornamento Articolo 4

## 1. INTRODUZIONE

1. In ottemperanza al processo di continuo e necessario rinnovamento che lo sport richiede, venendo incontro alle esigenze del territorio circa l'inquadramento giuslavoristico dei Tecnici societari, a seguito di dibattiti e riflessioni che ha coinvolto la SNF (Scuola Nazionale di Formazione) che hanno portato alla presentazione di un rinnovato programma di Formazione, nella seduta di Consiglio Federale del 30 luglio u.s. è stato approvato il nuovo PNF (Piano Nazionale di Formazione);
2. Si specifica che i programmi di formazione e le qualifiche rilasciate sono ottemperanti e allineati ai livelli SNaQ/CONI (Sistema Nazionale delle Qualifiche) da cui sono riconosciuti;
3. A seguito di tale approvazione, fermo resta la validità delle qualifiche precedentemente acquisite, a partire dal 1° settembre 2024, non saranno più utilizzati i termini di qualifica tecnica di ALLENATORE, ISTRUTTORE, TECNICO, TECNICO FEDERALE.

## 2. PNF

1. Il nuovo PNF prevede 4 livelli di qualifica come segue:
  - a) **Tecnico di 1° livello** che racchiude in un solo corso le ex-qualifiche di Allenatore e Istruttore. L'acquisizione della suddetta qualifica ABILITA all'insegnamento societario della disciplina specifica. Il corso è organizzato e tenuto dalle SRF (Scuole Regionali di Formazione);
  - b) **Tecnico di 2° livello** (organizzato dalla Segreteria Nazionale e tenuto dalla SNF);
  - c) **Tecnico di 3° livello** (organizzato dalla Segreteria Nazionale e tenuto dalla SNF);
  - d) **Tecnico di 4° livello** (organizzato e tenuto dalla Scuola dello Sport del CONI).
2. I criteri di accesso ai livelli avvengono sulla base della rispondenza dei percorsi formativi ai diversi aspetti previsti dal nuovo PFN, in particolar modo:
  - a) Coloro in possesso delle qualifiche già allineate per competenza ai 4 livelli e al sistema dei crediti saranno inquadrati automaticamente dal sistema;
  - b) Coloro in possesso della sola qualifica di Allenatori devono obbligatoriamente fare un corso di "**Integrazione**" alla nuova qualifica di "Tecnico di 1° Livello".



### 3. INTEGRAZIONE QUALIFICA EX ALLENATORE

1. Tutti coloro in possesso della qualifica di ALLENATORE dovranno acquisire la qualifica di Tecnico di 1° livello tramite l'iscrizione e la frequenza al corso di "**integrazione**" dalla durata di 12 ore di formazione Teorico-scientifica con un costo ridotto nei seguenti modi, tramite:
  - a) le Scuole Regionali di Formazione;
  - b) il corso nazionale di adeguamento che sarà organizzato dalla SNF.
2. Si conferma che i possessori della qualifica di ALLENATORE (ex Ordinamento), valido per tutto l'anno sportivo 2024/2025, possono assumere il ruolo di Direttore Tecnico Societario per un solo AFFILIATO fino al raggiungimento del titolo di competenza acquisito al termine del corso di "Integrazione", ovvero Tecnico di 1° Livello da c

### 4. Contributo di frequenza ai corsi di Qualifica e INTEGRAZIONE

1. Tecnico di 1° livello (unione dei corsi di ex Allenatore ed ex Istruttore): 750 euro;
2. Tecnico di 2° livello (ex Maestro): 850 euro;
3. Tecnico di 3° livello: 900 euro;
4. Tecnico di 4° livello a cura della Scuola dello Sport del CONI;
5. Corso di **Integrazione** qualifica da Allenatore a Tecnico di 1° livello costo 250 euro.

Nella quota di frequenza è incluso: (1.2.3.4) Kit didattico, Diploma finale, (1.2.3.4.5) tassa d'esame e di registrazione all'Albo Tecnici.

### 5. CREDITI FORMATIVI

1. Per il mantenimento della qualifica acquisita e l'iscrizione all'Albo dei Quadri Tecnici è necessario il costante aggiornamento che si certifica tramite i Crediti Formativi (CF) nella misura indicata dal Consiglio Federale che per l'anno sportivo 2024/2025 è di 1 CF;
2. I CF si ottengono tramite frequenza a seminari riconosciuti e/o organizzati dalla Federkombat;
3. I seminari organizzati per il rilascio del CF devono:
  - a) Avere una durata minima di 6 ore divise al 50% tra parte Teorica e parte Pratica;
  - b) Essere autorizzati dalla SNF;
4. I CF eccedenti riconosciuti e/o ottenuti con l'acquisizione di una qualifica Federkombat, valgono per 2 anni dalla data di acquisizione;
5. Il costo consigliato del seminario è pari a 50 euro.

## 6. ALBO dei QUADRI TECNICI

1. Albo Unico dei Quadri Tecnici raccoglie i soli Quadri Tecnici Abilitati, ossia solo coloro che risultano con le qualifiche rilasciate e/o riconosciute e con tesseramento in corso;
2. La verifica del requisito è di competenza della SNF, del CN sentito il parere del CR e della SRF.
3. L'iscrizione all'Albo si ritiene già effettuata per tutti i Quadri Tecnici già abilitati e tesserati nelle stagioni precedenti;
4. L'iscrizione all'Albo dei Quadri Tecnici è gratuita;
5. L'Albo dei Quadri Tecnici è consultabile online nell'apposita sezione del nostro Sito Federale, gli iscritti sono coloro che risultano tesserati per la stagione in corso.

## 7. ALBO DOCENTI – ISCRIZIONE e TESSERAMENTO

1. L'iscrizione nell'Albo Docenti è condizione necessaria per poter svolgere incarichi di Docenza presso le Strutture Federali;
2. Si sottolinea il vecchio Albo Docenti è stato annullato quindi tutti gli interessati dovranno provvedere alla nuova iscrizione;
3. I soggetti interessati, in possesso dei titoli accademici ufficialmente validi e riconosciuti, al fine dell'iscrizione all'Albo, devono possedere e avere riconducibili alle seguenti aree tematiche:
  - Scienze Motorie;
  - Medicina dello Sport;
  - Fisiologia e Biomeccanica;
  - Psicologia e Sociologia;
  - Giuridica e Fiscale;
  - Comunicazione, Marketing e Management;
  - Tecnici di 4° livello SNaQ/CONI
4. La richiesta di iscrizione nell'Albo deve essere inviata al seguente indirizzo mail [snf@federkombat.it](mailto:snf@federkombat.it) e deve essere corredata dai seguenti documenti:
  - a) modulo richiesta iscrizione;
  - b) copia del documento di identità in corso di validità;
  - c) curriculum vitae in formato europeo, sottoscritto dal richiedente.
5. L'inserimento nell'Albo non dà diritto né fa sorgere un interesse legittimo di affidamento dell'incarico di formazione. Non sussiste nessun obbligo per la FEDERKOMBAT di avvalersi delle prestazioni professionali degli iscritti all'elenco, né sussiste un obbligo di chiamata nei confronti di tutti gli iscritti.
6. L'elenco non prevede la predisposizione di graduatorie.
7. Con la domanda di iscrizione all'Albo Docenti si accetta di eseguire pedissequamente il programma federale redatto dalla SNF ed altre eventuali indicazioni.
8. Quota di iscrizione annuale all' Albo Docenti **Euro 50,00**



## 8. TESSERINO COACH e RINNOVI

1. Il Tesserino Coach è uno strumento necessario e obbligatorio per seguire gli atleti durante tutte le competizioni a qualsiasi livello e per tutte le discipline Federkombat;
2. Si divide in 2 categorie:
  - a) Head Coach rilasciato ai Quadri Tecnici e Direttori Tecnici regolarmente registrati e in attività;
  - b) Assistant Coach rilasciato a tecnici e/o praticanti con il grado minimo di cintura nera o pari grado in tutte le discipline;
3. Il Tesserino Coach è valido per tutte le discipline;
4. Il tesserino si ottiene tramite frequenza obbligatoria ai corsi specifici organizzati dai Comitati Regionali;
5. La scadenza è BIENNALE;
6. La scadenza di tutti i Tesserini finora emessi sarà al 31 dicembre 2024;
7. Per il **rinnovo** sarà necessaria la frequenza al corso indicato dai Comitati Regionali.
8. I corsi hanno una durata di 6 ore circa e rilasciano 1 CF;
9. Costi: Head Coach 25 euro per DT - euro 50 per Quadri Tecnici; Assistant Coach 50 euro;
10. Per il rilascio e la validità è obbligatorio caricare una foto tessera.

## 9. RICONOSCIMENTO DELLE QUALIFICHE TECNICHE ESTERNE (ALLINEAMENTO)

1. Si sottolinea che tutte le qualifiche tecniche rilasciate dalla FK hanno un riconoscimento d'ufficio sulla base dei regolamenti formativi in vigore;
2. Fermo resta il possesso e/o l'acquisizione del Grado Tecnico minimo necessario, le qualifiche rilasciate da FSN ottemperanti allo SnaQ sono riconosciute. Potrebbe essere richiesto solo un "**ALLINEAMENTO**" teorico in materia di Carte Federali;
3. Tutte le qualifiche rilasciate da Enti di Promozione Sportiva saranno valutate caso per caso;
4. Qualunque sia la qualifica dell'EPS presentata, si rilascerà la qualifica Federkombat di 1° livello per il cui riconoscimento potrà essere richiesto:
  - a) il supporto di altri eventuali titoli accademici posseduti (Laurea in Scienze Motorie, Psicologia ecc.);
  - b) sostenimento di una verifica teorico/pratica al fine di definire le reali competenze;
  - c) la frequenza obbligatoria al corso di "**ALLINEAMENTO**";
5. I possessori di qualifica Federkombat che non hanno rinnovato il Tesseramento nella categoria indicata da più di 3 anni, per la convalida della qualifica, saranno chiamati ad un corso di "**ALLINEAMENTO**";
6. Il costo di ALLINEAMENTO è di 200 euro.

## 10. Leggenda: ABILITAZIONE – ALLINEAMENTO - INTEGRAZIONE - AGGIORNAMENTO

### **ABILITAZIONE:**

1. Vale la pena evidenziare la differenza tra qualifica **Teorico/Scientifica** (rilasciata esclusivamente dalla SNF e dalle SRF) **e il Grado Tecnico** (rilasciato dalle società per quanto di loro competenza e dalle Commissioni di Esame regionali e nazionali);
2. I Tecnici Federkombat in regolare possesso di una qualifica in una determinata disciplina che intendono specializzarsi anche in altre discipline, sono chiamati a frequentare la parte PRATICA della nuova disciplina per allineare il solo **Grado Tecnico** (es. Marco Rossi, Tecnico di 3° livello di Kickboxing frequenta il corso di **ABILITAZIONE** per la Muay Thai. Al termine acquisirà il Grado Tecnico minimo della Muay Thai (9 Khan).
3. Il costo del corso riservati ai Tecnici Federkombat è di 100 euro.

### **ALLINEAMENTO:**

1. Termine che indica il processo di adeguamento alle norme Federkombat da parte di tecnici provenienti da altri Enti e/o da coloro che hanno una qualifica Federkombat non rinnovata da oltre 3 anni. Costo 200,00 euro.

### **INTEGRAZIONE:**

1. Termine che indica il processo di passaggio dalla qualifica di ALLENATORE alla qualifica di Tecnico di 1° livello. Costo 250 euro.

### **AGGIORNAMENTO:**

1. Termine che indica il processo di acquisizione dei CF necessari per il mantenimento della qualifica Tecnica acquisita. Costo 50 euro



## 11. PROGRAMMA DEI CORSI DI QUALIFICA

### Tecnico di 1° livello

#### REQUISITI MINIMI DI ACCESSO:

- Cintura Nera 1° grado – *pari livello per le altre discipline* - e 18 anni di età

<b>Livello CONI</b>	<b>I</b>	
<b>Crediti SNAQ</b>	<b>10 (3 abilità, 7 conoscenze)</b>	
<b>Ore di formazione</b>	<b>10 x 24 = 240</b>	

#### TECNICO di 1° livello SNaQ

<b>Argomenti del corso</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Ore</b>
Storia e struttura federale e regolamenti	Nascita, cronologia storica, le specialità	2
Organizzazione federale	Affiliazione, tesseramenti, amministrazione	2
Arbitraggio	Struttura della CNA	2
Didattica	Principi di pedagogia. Ruoli e compiti dell'insegnante di SdC	2
Didattica	Struttura di una lezione\allenamento con adulti negli SdC	2
Didattica	Principi base della comunicazione nell'insegnamento negli SdC	2
Psicologia dello sport	Comunicazione e metodi di insegnamento individuale e di gruppo negli SdC	2

Psicologia dello sport	Motivazione alla pratica sportiva amatoriale e agonistica con particolari riferimenti agli SdC	2
Psicologia dello sport	Mental training e abilità mentali negli SdC	4
Alimentazione	Macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico. Principi di un'alimentazione corretta. Disturbi alimentari legati alla restrizione calorica (anoressia, bulimia, triade, ecc.)	2
Alimentazione	Nutrizione sportiva negli SdC in allenamento e gara.	2
Medicina dello sport	Regolamento sanitario. La concussione cerebrale e traumi da contatto. Fermi medici e reintegro. Chiamata al 118. Primo soccorso.	2



<b>Livello CONI</b>	<b>I</b>	
Doping	Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	2
Anatomia e fisiologia	Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore	2
Anatomia e Fisiologia	Anatomia e fisiologia dell'apparato cardiocircolatorio e respiratorio	2
Anatomia e fisiologia	Anatomia e fisiologia del sistema nervoso e attivazione neuromuscolare	2
Anatomia e Fisiologia	Sistemi energetici	2
Metodologia dell'allenamento	Definizione di allenamento. Carico, recupero, supercompensazione.	2
Metodologia	Capacità coordinative negli SdC	2
Metodologia	La forza negli SdC	2
Metodologia	La resistenza negli SdC	2
Metodologia	La velocità negli SdC	2
Metodologia	La mobilità articolare negli SdC	2
Metodologia	Tecnica, tattica e strategia negli SdC	2
Periodizzazione	Periodizzazione dell'allenamento negli SdC	2
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)	2
<b>Totale parziale</b>		<b>54</b>
ATTIVITA' PRATICA	<b>Tirocinio certificato presso una società affiliata</b>	<b>40</b>

<b>ESAG</b>		
Esag	Aspetti anatomo-fisiologici e psicologici dell'allenamento in età evolutiva	2
Esag	Tappe auxologiche e fasi sensibili dell'apprendimento motorio. La specializzazione prematura.	4
Esag	Organizzazione della lezione under 12	2
Esag	Esercitazioni pratiche (gioco-avviamento-sport)	8
Esag	Progetti scolastici e Competizioni incentrate su abilità motorie diverse dal combattimento	2
<b>Totale parziale</b>		<b>18</b>
<b>Totale ore di lezione frontale</b>		<b>72</b>
<b>Ore di studio a casa</b>		<b>100</b>
<b>Stage e pratica</b>		<b>68</b>
<b>TOTALE ORE</b>		<b>240</b>
<b>TOTALE SNAQ previsto</b>		<b>240</b>



## Tecnico di 2° livello

### REQUISITI DI ACCESSO:

- Maturità conseguita
- Istruttore già acquisito

<b>Livello CONI</b>	<b>II</b>		
<b>Crediti SNAQ</b>	<b>20 (6 abilità, 14 conoscenze)</b>		
<b>Ore di formazione</b>	<b>20 x 24 = 480</b>		
<b>TECNICO di 2° livello SNaQ</b>			
<b>Argomenti del corso</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Ore</b>	
Arbitraggio	Regolamenti di gara per tutte le discipline	2	Cna
Didattica	Responsabilità educative e sociali del Tecnico.	2	Mantovani
Didattica	La leadership trasformativa	2	Mantovani
Fisiologia	Sistemi energetici con particolari riferimenti agli SdC	4	Fragale
Fisiologia	Attivazione neuro-muscolare. Tipi di contrazione muscolare	2	Fragale
Metodologia	Modello di prestazione	2	Milano Donato
Metodologia	Metodi di allenamento delle abilità coordinative con particolari riferimenti agli SdC	2	Fragale
Metodologia	Metodi di allenamento della forza con particolari riferimenti agli SdC	4	Milan
Metodologia	Metodi di allenamento della resistenza con particolari riferimenti agli SdC	2	Fragale
Metodologia	Metodi di allenamento della velocità e rapidità con particolari riferimenti agli SdC	2	Fragale
Metodologia	Metodi di allenamento della mobilità articolare con particolari riferimenti agli SdC	2	Milan
Alimentazione	Integrazione alimentare, tipi di integratori, finalità prestantive, integrazione negli SdC.	2	...
Alimentazione	Raccomandazioni OMS sulla composizione corporea e livelli auspicabili per l'atleta. Limiti fisiologici salutari nella riduzione del peso ed effetti sulla prestazione.	2	...
Doping	Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	2	Monte
Traumatologia	Riduzione degli infortuni, patologie da sovraccarico negli SdC.	2	Monte



<b>Livello CONI</b>	<b>II</b>		
Psicologia dello sport	Comunicazione: gestione del conflitto e della crisi.	2	Surian
Psicologia dello sport	Teoria dell'allenamento delle abilità mentali con particolari riferimenti agli SdC	2	Surian
Psicologia dello sport	Esercitazioni pratiche di Mental-training per gli SdC	4	Surian
Metodologia e didattica	Tecnica, tattica e strategia negli SdC	2	Milan
Periodizzazione	Teoria della Periodizzazione dell'allenamento con particolari riferimenti agli SdC	2	Surian
Periodizzazione	Esercitazioni pratiche di Periodizzazione dell'allenamento	4	Surian
<b>Totale parziale</b>		<b>50</b>	
<b>TEE</b>			
Presentazione ed obiettivi	Presentazione del corso. I diritti del ragazzo-sportivo, i doveri del tecnico-educatore. Obiettivi dell'attività sportiva in età evolutiva.	2	Fragale
Psicologia dello sport	Aspetti psicologici e socio-pedagogici nell'insegnamento in età evolutiva.	2	Surian
Attività agonistica	Aspetti psico-pedagogici nell'approccio alla pratica sportiva agonistica. La gestione del talento.	2	Surian
Agenzie educative	Corretta gestione dei rapporti fra le varie agenzie educative (società sportiva, scuola e famiglia).	2	Surian
Anatomia e Fisiologia	Aspetti anatomo-fisiologici dell'allenamento nella fascia 13-15 anni.	2	Fragale
Programmazione	Programmazione delle lezioni e dei cicli nella fascia 13-15 anni.	2	Milan
Metodologia e didattica	Aspetti metodologici dell'allenamento in età evolutiva. Multidisciplinarietà e multilateralità. Proposte operative fascia 13-15 anni	4	Milan
Metodologia dell'allenamento	Mezzi e metodi di allenamento delle capacità coordinative. Proposte operative fascia 13-15 anni	4	Milan
Metodologia dell'allenamento	Mezzi e metodi di allenamento delle capacità fisiche. Proposte operative fascia 13-15 anni	4	Milan

<b>Totale parziale</b>	<b>24</b>
<b>Totale ore di lezione frontale</b>	<b>74</b>
<b>Ore di studio a casa</b>	<b>260</b>
<b>Ore stage e pratica</b>	<b>146</b>
<b>TOTALE ORE</b>	<b>480</b>
<b>TOTALE SNAQ previsto</b>	<b>480</b>



## Tecnico di 3° livello

TECNICO FEDERALE			
<b>Livello CONI</b>	<b>III</b>		
<b>Crediti SNAQ</b>	<b>20 (6 abilità, 14 conoscenze)</b>		
<b>Ore di formazione</b>	<b>14*24 = 336</b>		
<b>Argomenti del corso</b>	<b>Contenuti</b>	<b>Ore</b>	
Management federale	Rapporti con gli enti istituzionali, società e relativi ambiti di intervento-sviluppo. Panoramica degli SdC a livello internazionale	2	Milano
Marketing e comunicazione	Rapporti con i media. Ricerca e gestione delle sponsorizzazioni	2	Milano
Normativa legale e fiscale	Normativa legale e fiscale	4	Rigamonti
Didattica	La figura del tecnico	2	Mantovani
Didattica	Leadership ed educazione	2	Mantovani
Medicina dello sport	Approfondimento traumi da contatto.	2	Monte
Medicina dello sport	Approfondimento riduzione degli infortuni, patologie da sovraccarico negli SdC	2	Monte
Medicina dello sport	rieducazione post recupero	2	Monte
Medicina dello sport	Aggiornamento tabella sostanze, effetti, legislazione.	2	Monte
Alimentazione	Tecniche di misurazione della massa corporea.	2	Monte
Alimentazione	Approfondimento delle problematiche relative alla riduzione del peso negli SdC.	2	Monte
Fisiologia	Modificazioni organiche derivanti dall'allenamento	2	Fragale
Biomeccanica	Principi di biomeccanica generale e applicata agli SdC	4	Fragale
Metodologia e didattica	Approfondimento su tecnica, tattica e strategia negli SdC	4	Milan
Test di valutazione	Test di valutazione sulle capacità motorie.	4	Fragale
Metodologia	approfondimento metodi di allenamento della forza negli SdC	2	Milan
Metodologia	Approfondimento metodi di allenamento di velocità e rapidità negli SdC	2	Milan
Metodologia	Approfondimento metodi di allenamento della resistenza negli SdC	2	Milan
Metodologia	Approfondimento metodi di allenamento della mobilità articolare negli SdC	2	Milan
Metodologia	Approfondimento metodi di allenamento delle capacità coordinative negli SdC	4	Milan



Livello CONI	III		
Periodizzazione	Costruzione piani di allenamento a breve e lungo termine.	2	Surian
Periodizzazione	Gestione dell'atleta in relazione allo sviluppo evolutivo e alle tappe agonistiche	4	Milano
Metodi di analisi della prestazione	Introduzione al supporto video.	2	Fragale
Metodi di analisi della prestazione	Match analysis.	2	Fragale
Metodi di analisi della prestazione	Modello di prestazione	2	Milano
Metodi di analisi della prestazione	Indicatori di prestazione	2	Milano
Psicologia dello sport	La comunicazione emotiva con particolari riferimenti agli SdC	2	Surian
Psicologia dello sport	Elementi e principi metodologici del coaching negli SdC	2	Surian
Psicologia dello sport	Gestione dei team tecnici	2	Surian
Psicologia dello sport	Ricerca, gestione e sviluppo del talento.	4	Surian
Psicologia dello sport	Mental-training: regolazione dell'arousal e destensione delle emozioni negli SdC	2	Surian
Psicologia dello sport	Mental-training: imagery negli SdC	2	Surian
Psicologia dello sport	Mental-training: self talk e regolazione dei pensieri negli SdC	2	Surian
Psicologia dello sport	Mental-training: attenzione e concentrazione negli SdC	2	Surian
Psicologia dello sport	Mental-training: gestione del goal setting negli SdC	2	Surian
Esperienza sportiva	Incontro con campioni di vertice di altre discipline	4	Da Definire
Project work	Strutturazione di un project work e assistenza	8	Fragale
<b>Totale parziale</b>		<b>96</b>	
<b>Ore di studio a casa</b>		<b>160</b>	
<b>Ore stage e pratica</b>		<b>224</b>	
<b>TOTALE ORE</b>		<b>480</b>	
<b>TOTALE SNAQ previsto</b>		<b>480</b>	



## Integrazione

### INTEGRAZIONE

TECNICO di 1° livello SNaQ

Ore di formazione

12 frontali + studio a casa e ricerca

1	<b>Psicologia dello sport</b>	Mental training e abilità mentali negli SdC	
2	<b>Doping</b>	Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)	2
3	<b>Anatomia e Fisiologia</b>	Sistemi energetici	2
4	<b>Metodologia dell'allenamento</b>	Definizione di allenamento. Carico, recupero, supercompensazione.	2
5	<b>Periodizzazione</b>	Periodizzazione dell'allenamento negli SdC	2
6	<b>Psicologia dello sport</b>	Comunicazione tecnico-atleta in gara negli SdC (prima della gara; durante il combattimento e nel minuto di recupero; dopo la gara. Briefing e debriefing)	2
		<b>TOTALE</b>	<b>12</b>
7	<b>TIROCINIO</b>	Svolgere attività come coadiuvante Tecnico Societario c/o ASD accreditata	<b>40 ore</b>

N.B. I laureati in Scienze Motorie e/o materia scientifiche potranno richiedere l'esonero alla frequenza della lezione n. 3

## 12. Componenti SNF

Donato Milano (coordinatore)

Prof. Roberto Fragale (resp. Progetti Benessere)

Prof. Michele Surian (resp. Programmi didattici)

Prof. Sandro Milan (resp. CUSG Comm. Attività Scolastiche e Giovanili)

Prof. Claudio Mantovani (Direttore Scientifico Scuola dello Sport di Roma)

Email: [snf@federkombat.it](mailto:snf@federkombat.it)



### 13. CONTATTI e ORARI FEDERKOMBAT

Presidente: Donato Milano [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) - tel. 333 5805807

Segretario Federale: dott. Stefano Rigamonti - [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it)  
tel. 035 232592 Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 09:30 alle 12:30.

Scuola Nazionale di Formazione: [snf@federkombat.it](mailto:snf@federkombat.it)

Segreteria Operativa Amministrazione/Atti/Normative/Affiliazione/Registro/  
Elisabetta Castronovi  
E-mail [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it) - Tel. 039 321804

Tesseramenti/Diplomi-Qualifiche/Kit Formativi/Formulari:  
Maria Teresa Donatella Gagliardi, Claudia Cardia e Stefano Perego  
Documenti Sociali/Registri Elisabetta Castronovi  
E-mail [tesseramenti@federkombat.it](mailto:tesseramenti@federkombat.it) - Tel.039 321804

Eventi/Gare/Nazi.li/Inter.li/Squadre Nazionali/Web-Comunicazioni: Barbara Falsoni  
E-mai [eventi@federkombat.it](mailto:eventi@federkombat.it) Tel. 039 321804  
orari segreteria: dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 9:30 alle ore 13:00 e dalle 14.00 alle 15.00

### 14. E-MAIL COMITATI E DELEGATI REGIONALI

Regione / Provincia	e-mail
ABRUZZO	<a href="mailto:abruzzo@federkombat.it">abruzzo@federkombat.it</a>
BASILICATA	<a href="mailto:basilicata@federkombat.it">basilicata@federkombat.it</a>
CALABRIA	<a href="mailto:calabria@federkombat.it">calabria@federkombat.it</a>
CAMPANIA	<a href="mailto:campania@federkombat.it">campania@federkombat.it</a>
EMILIA ROMAGNA	<a href="mailto:emiliaromagna@federkombat.it">emiliaromagna@federkombat.it</a>
FRIULI V.G.	<a href="mailto:friulivg@federkombat.it">friulivg@federkombat.it</a>
LAZIO	<a href="mailto:lazio@federkombat.it">lazio@federkombat.it</a>
LIGURIA	<a href="mailto:liguria@federkombat.it">liguria@federkombat.it</a>
LOMBARDIA	<a href="mailto:lombardia@federkombat.it">lombardia@federkombat.it</a>
MARCHE	<a href="mailto:marche@federkombat.it">marche@federkombat.it</a>
MOLISE	<a href="mailto:molise@federkombat.it">molise@federkombat.it</a>
PIEMONTE	<a href="mailto:piemonte@federkombat.it">piemonte@federkombat.it</a>
PUGLIA	<a href="mailto:puglia@federkombat.it">puglia@federkombat.it</a>
SARDEGNA	<a href="mailto:sardegna@federkombat.it">sardegna@federkombat.it</a>
SICILIA	<a href="mailto:sicilia@federkombat.it">sicilia@federkombat.it</a>
TOSCANA	<a href="mailto:toscana@federkombat.it">toscana@federkombat.it</a>
UMBRIA	<a href="mailto:umbria@federkombat.it">umbria@federkombat.it</a>
T.A.A. Provincia Bolzano	<a href="mailto:altoadige@federkombat.it">altoadige@federkombat.it</a>
T.A.A. Provincia Trento	<a href="mailto:trento@federkombat.it">trento@federkombat.it</a>
VENETO	<a href="mailto:veneto@federkombat.it">veneto@federkombat.it</a>