

ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

Corso di Formazione



Avellino 2019

10 Ottobre – 25 Novembre



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA

Premessa

L'istruttore dell'allenamento funzionale è quella figura tecnica che con una nuova visione didattica e metodologica delle attività motorie riesce ad ottimizzare la biomeccanica del movimento, attraverso esercizi globali e corretto utilizzo di catene cinetiche, in sintesi è colui che con questo nuovo modo di allenare, riesce a migliorare lo stato di salute dei propri allievi.



Obiettivi:

Questa nuova visione allenante, può essere utilizzata nei programmi di potenziamento neuro muscolare, nel miglioramento della performance atletica, nei programmi rieducativi, nei programmi dimagranti, in ambito del fitness metabolico, per la terza e quarta età, per il fitness posturale etc.



DESTINATARI

L'allenamento funzionale è adatto a tutti dallo sportivo agonista, al neofita decondizionato, utilizzato dal personal trainer, dal preparatore atletico, dall'operatore sportivo, dal fisioterapista, in sinergia con il lavoro in sala attrezzi.



DURATA

Il corso avrà inizio giovedì 10 ottobre per continuare nei giorni 14,17,23,31/10, 4, 7, 9,16,23/11 e terminerà lunedì 25 novembre 2019. Sarà suddiviso in 11 giornate da tre ore formative e costituito da 30 ore teorico-pratiche e 2 di valutazione finale.

Struttura didattica

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli:

Modulo 1 Area Medica

Modulo 2 Area della biomeccanica funzionale

Modulo 3 Metodologia dell'allenamento

Modulo 4 Programmazione dell'allenamento funzionale

Modulo 5 Didattica degli esercizi funzionali

Modulo 6 Valutazione finale

Processo didattico:

I docenti della Scuola Regionale dello Sport adotteranno le seguenti metodologie didattiche:

- Lezioni frontali in aula con ausilio di sussidi audiovisivi;
- Discussioni in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati;
- Lezioni pratiche da svolgere in palestra;
- Lavori singoli e/o di gruppo concordati col Coordinatore del corso;

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, concordata col coordinatore del corso, di almeno trenta pagine e/o in formato digitale su materie ed argomenti trattati durante il corso e di un colloquio orale. Ad entrambe le prove verrà attribuito un punteggio in trenta trentesimi. La valutazione sarà ritenuta positiva se al corsista verrà attribuito un punteggio di almeno diciotto/trentesimi ad ogni singola prova.

Attestato

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di istruttore di allenamento funzionale.

Iscrizioni

Il numero massimo consentito è di **50** allievi.

Le iscrizioni dovranno pervenire al CONI di Avellino via e-mail (avellino@coni.it) o consegnate a mano, in sede, **entro le ore 13,00 di martedì 1 ottobre 2019**. Saranno accettate le prime **50** iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi sarà pubblicato sul sito del C.R. CONI Campania (www.campania.coni.it). Per la parte pratica, è necessario presentare da parte del corsista una certificazione di idoneità fisica per attività sportiva non agonistica ed essere munito di abbigliamento e calzature sportive idonee. I corsisti ammessi, **AVRANNO COMUNICAZIONE VIA E MAIL**, e prima dell'inizio del corso, dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 50,00 (cinquanta) intestato a CONI - Comitato Regionale Campania via Alessandro Longo 46/E 80127 Napoli.

Causale: Cognome e nome del corsista, Avellino istruttore di allenamento funzionale.

IBAN: IT97U0100503408000000013564.



Sede

Il corso si effettuerà per la parte teorica presso il 5° C.D. di via Scandone, Avellino, la pratica si svolgerà presso gli impianti sportivi della palestra Officina 2.0 sita in via Brigata, 61 - Avellino.



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. Giuseppe Saviano - Delegato Coni per la provincia di Avellino

Prof. Antonino Chieffo-Direttore Scientifico della SRdS della Campania



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

AVELLINO
10 OTTOBRE – 25 NOVEMBRE

Giovedì 10 Ottobre
5° C.D. di Avellino



16.20

Saluti di benvenuto con: **Prof. Sergio Roncelli**
Dott. Angela Tucci
Prof. Giuseppe Saviano
Prof. Antonino Chieffo

Coordinatore del corso: Prof. Antonino Chieffo

Collaboratore del corso: Sign. Assunta Amatucci

16.30/17.30

Modulo – 3 – Presentazione del corso e definizione dell'allenamento funzionale .

Prof. Mario Petruzzo

17.30/19.30

Modulo – 1 – Anatomia e fisiologia umana : apparato muscolo scheletrico, la contrazione muscolare, elementi di valutazione posturale e funzionale nello sport.

Dott. Rizziero Ronconi

Lunedì 14 Ottobre
5° C.D. di Avellino

16.30/19.30

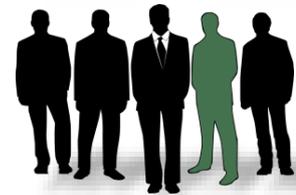
Modulo – 2 –Le basi di biomeccanica degli esercizi funzionali : posture e catene cinetiche muscolari integrate.

Prof. Eugenio Leonardi



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA



Giovedì 17 Ottobre
5° C.D. di Avellino

16.30/19.30

Modulo – 3 –Principi fondamentali dell’allenamento funzionale.

Prof. Michele Ruscello

Mercoledì 23 Ottobre
5° C.D. di Avellino

16.30/19.30

Modulo – 3 – Le basi dell’allenamento aerobico ed anaerobico.
Processi energetici negli esercizi funzionali.

Prof. Laura Soccia

Giovedì 31 Ottobre
5° C.D. di Avellino

16.30/19.30

Modulo – 3 –La forza, la resistenza, la flessibilità e mobilità articolare negli esercizi funzionali.

Prof. Franco Lonardo



Lunedì 4 Novembre
5° C.D. di Avellino

16.30/19.30

Modulo – 5 – La valutazione posturale sui tre piani dello spazio

Dott. Lucia Auletta

Giovedì 7 Novembre
5° C.D. di Avellino

16.30/19.30

Modulo – 4 – Elaborazione di programmi di allenamento funzionale.
Stesura di una scheda di allenamento. (parte 1)
Metodologia dell'insegnamento sportivo.

Prof. Mario Petruzzo

Sabato 9 Novembre
Palestra OFFICINA 2.0

14.30/17.30

Modulo – 5 – Didattica degli esercizi funzionali: Bande elastiche di resistenza, TRX, manubri, bilancieri da sala.

Prof. Mario Petruzzo

Sabato 16 Novembre
Palestra OFFICINA 2.0

14.30/17.30

Modulo – 5 – Didattica degli esercizi funzionali: Kettlebell, medicine ball, fit ball, swissball, bosu, tavolette propriocettive.

Prof. Mario Petruzzo

Sabato 23 Novembre
Palestra OFFICINA 2.0

14.30/17.30

Modulo -5 – Attuazione di programmi di allenamenti funzionali. Elaborazione della scheda di lavoro (parte 2)

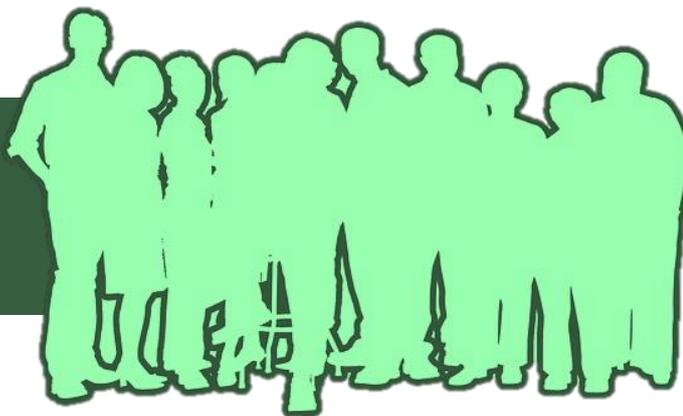
Prof. Mario Petruzzo

Lunedì 25 Novembre
CONI

15.30/17.30

Modulo – 6 - Valutazione finale

**Prof. Mario Petruzzo
Prof. Antonino Chieffo**



PRESENTAZIONE DOCENTI

**Prof. Sergio
Roncelli**

Presidente Regionale
CONI Campania e
Presidente SRdS

**Prof. Giuseppe
Saviano**

Delegato CONI
Avellino

**Prof. Antonino
Chieffo**

Direttore
Scientifico SRdS
Campania

**Dott. Angela
Tucci**

Dirigente Scolastico
del 5° C.D.
di Avellino

**Dott. Rizziero
Ronconi**

Docente della SRdS
della Campania

**Dott. Michele
Ruscello**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Mario
Petruzzo**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Eugenio
Leonardi**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Laura
Soscia**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Franco
Lonardo**

Docente della SRdS
della Campania

**Dott. Lucia
Auletta**

Docente della SRdS
della Campania

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 venirne 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

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