

**ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO
FUNZIONALE INTEGRATO (A.F.I.)**



Corso di Formazione



Napoli 2018

5 Giugno – 7 Luglio

Premessa

L'istruttore dell'allenamento funzionale integrato 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.



Durata

Il corso avrà inizio martedì 5 giugno per proseguire nei giorni venerdì 8, mercoledì 13, venerdì 15, venerdì 22, sabato 23, sabato 30 giugno e terminerà sabato 7 luglio. Sarà suddiviso in 8 giornate e costituito da 30 ore teorico-pratiche e 2 di valutazione finale.



Destinatari

L'allenamento funzionale integrato (AFI) 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.



Sede

Il corso si effettuerà nei saloni del C.R. CONI Campania di via Longo, Napoli per la parte teorica e presso gli impianti sportivi della "Sports Academy" di via Marconi 223 Casavatore. Napoli.



Assenze

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

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** Problematiche e valutazioni funzionali;
- Modulo 4** Metodologia dell'allenamento;
- Modulo 5** Programmazione dell'allenamento funzionale integrato;
- Modulo 6** Didattica degli esercizi funzionali;
- Modulo 7** L'allenamento funzionale integrato per i disabili;
- Modulo 8** 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;

Valutazione Finale

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, corredata da indispensabile bibliografia, concordata col Coordinatore, di almeno 20 pagine e/o in formato digitale su materie e argomenti trattati durante il corso e consegnata entro il 3 luglio. La valutazione sarà ritenuta positiva se al corsista verrà attribuito un punteggio di almeno diciotto/trentesimi.

Qualifica

Al termine del corso a tutti coloro che hanno superato le prove di valutazione, sarà rilasciato un attestato di qualifica da parte della Scuola Regionale dello Sport della Campania.

Iscrizioni

Il numero massimo consentito è di **70** allievi.

Le iscrizioni dovranno pervenire al CONI Point di Napoli via e-mail (napoli@coni.it) o via fax 0815790955, o consegnate a mano, in sede, **entro le ore 13,00 di giovedì 31 maggio 2018**.

Saranno accettate le prime **70** 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 60,00 (sessanta) intestato a CONI - Comitato Regionale Campania via Alessandro Longo 46/E 80127 Napoli.

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

IBAN: IT97U0100503408000000013564.

Per eventuali rinunce, la somma versata non verrà restituita.

Firmato

Prof. Sergio Roncelli – Presidente Regionale CONI Campania
Ing. Agostino Felsani - Delegato CONI Point Napoli
Prof. Antonino Chieffo- Direttore Scientifico SRdS della Campania



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

NAPOLI
5 GIUGNO – 7 LUGLIO

Martedì 5 Giugno

CONI



<u>15.15</u>	Saluti di benvenuto Accredito corsisti	Prof. Sergio Roncelli Dott. Agostino Felsani Prof. Antonino Chieffo Prof. Geremia di Costanzo	
<u>15.30/16.30</u>	Modulo – 5 –Definizione dell’allenamento funzionale integrato e ruolo dell’istruttore AFI		Prof. Geremia Di Costanzo
<u>16.30/17.25</u>	Modulo – 1 – Anatomia e fisiologia umana : apparato muscolo scheletrico		Dott. Michele Marzullo
<u>17.25/17.35</u>	Break		Break
<u>17.35/19.30</u>	Modulo – 1 - La contrazione muscolare		Dott. Michele Marzullo

Venerdì 8 Giugno

CONI

<u>15.30/17.25</u>	Modulo – 2 –Le basi di biomeccanica degli esercizi funzionali : posture e catene cinetiche muscolari integrate.		Prof. Arturo Di Mezza
<u>17.25/17.35</u>	Break		Break
<u>17.35/19.30</u>	Modulo – 2 –Elementi di valutazione posturale e funzionale nello sport individuale e di squadra.		Dott. Luigi Barbati



Mercoledì 13 Giugno

CONI

15.30/17.25

Modulo – 4 –Principi fondamentali dell’allenamento integrato.
Core zone-allenamento della forza.

Prof. Geremia Di Costanzo

17.25/17.35

Break

Break

17.35/19.30

Modulo – 4 – Le basi dell’allenamento aerobico ed anaerobico.
Processi energetici negli esercizi funzionali.

Prof. Eugenio Leonardi

Venerdì 15 Giugno

CONI

15.30/17.25

Modulo – 4 – Flessibilità e mobilità articolare negli esercizi
funzionali.

Prof. Geremia Di Costanzo

17.25/17.35

Break

Break

17.35/19.30

Modulo – 4 – Concetti e principi generali sulla metodologia
dell’insegnamento sportivo.

Prof. Laura Soccia



Venerdì 22 Giugno

CONI

15.30/17.25

Modulo – 1 – Elementi di nutrizione ed integrazione nello sport.

Dott. Maria Pia Mollica

17.25/17.35

Break

Break

17.35/19.30

Modulo – 5 – Programmazione e stesura di programmi di allenamento funzionale integrato di base. Compilazione di una scheda di allenamento. (scheda n° 1).

Trainer Diego Di Guida

Sabato 23 Giugno

Palestra Sports Academy

9:00/12.00

Modulo – 6 – Didattica degli esercizi funzionali: Kettlebell, medicine ball, k bag, bulgarian bag, fit ball, swiss ball bosu, tavolette propriocettive.

Trainer Diego Di Guida



Sabato 30 Giugno

Palestra Sports Academy

9.00/12.00

Modulo – 6 – Didattica degli esercizi funzionali: Palla fitness, workout ball, bande elastiche di resistenza, manubri, bilancieri da sala.

Trainer Diego Di Guida

Sabato 7 Luglio

Palestra Sports Academy

9.00/12.00

Modulo – 6 – Attuazione di programmi di allenamenti funzionali integrati. Compilazione della scheda di lavoro (scheda n° 2).

Trainer Diego Di Guida

14.30/15.30

Modulo – 7 – L'AFI (allenamento funzionale integrato) per disabili.

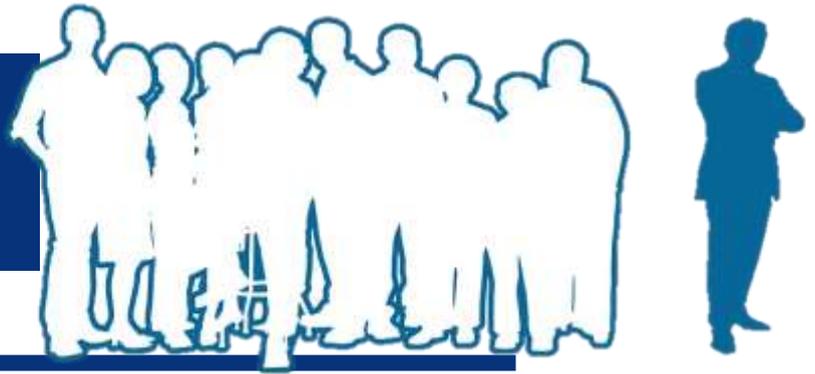
Prof. Diego Perez

15.30/17.30

Modulo – 10 – Valutazione finale

Dott. Luigi Barbati

Prof. Geremia Di Costanzo



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Sergio Roncelli

Presidente Regionale
CONI Campania e
Presidente SRdS
Campania

Dott. Agostino Felsani

Delegato CONI
Napoli

Prof. Antonino Chieffo

Direttore Scientifico
SRdS Campania

Prof. Geremia Di Costanzo

Docente della SRdS della
Campania
Coordinatore del Corso

Prof. Arturo Di Mezza

Docente della SRdS
della Campania

Dott. Michele Marzullo

Esperto della SRdS
della Campania

Dott. Luigi Barbati

Esperto della SRdS
della Campania

Prof. Eugenio Leonardi

Docente della SRdS
della Campania

Dott. Maria Pia Mollica

Esperto della SRdS
della Campania

Trainer Diego Di Guida

Esperto di
allenamento
funzionale (AFI)

Prof. Diego Perez

Docente della SRdS
della Campania



CONI

COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA