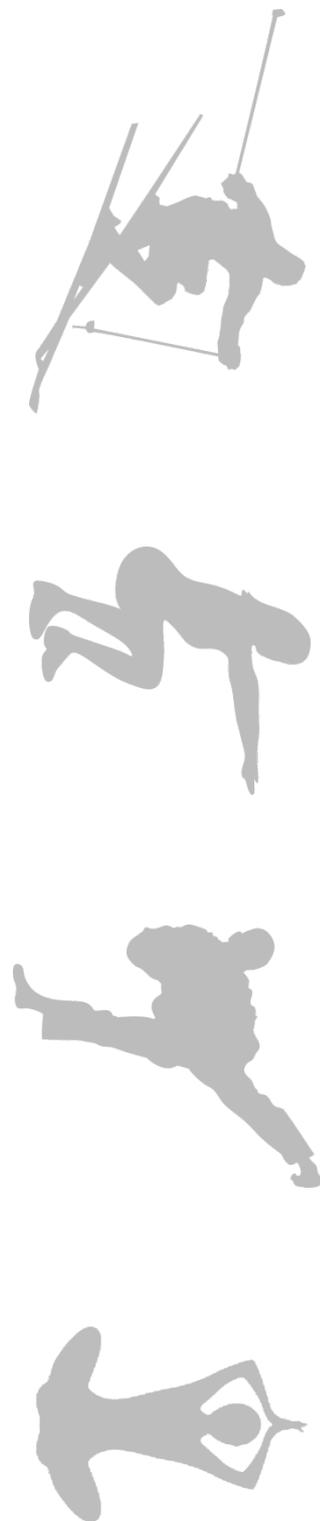


CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE



Corso di Formazione



SRdS Campania

13 Ottobre - 1 Dicembre 2021



Con l'attività formativa autunnale, la SRdS della Campania riprenderà ad operare dal vivo pur continuando in modalità e-learning. Le ore di lezione dei docenti, infatti, continueranno ad essere trasmesse con la DAD da una sala convegni del Centro Sportivo di Cercola, Na, presso cui potranno accedere ed assistere dal vivo le lezioni un congruo numero di corsisti individuati tra coloro che avranno prodotto per primi la domanda di partecipazione. Costoro dovranno essere muniti di Green Pass.

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, anche con attrezzi, 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 di 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 mercoledì 13 ottobre per proseguire nei giorni 22, 29/10, 4, 8, 17, 26 novembre e terminerà mercoledì 1 dicembre 2021. Sarà suddiviso in otto giornate (tre al giorno) e costituito da 24 ore di formazione.



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.



Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



Materiale didattico

Pc, webcam o tablet o smartphone e connessione internet stabile.



Assenze

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

IL CENTRO SPORTIVO

Il Centro Sportivo Cercola è il punto di riferimento delle attività di molteplici Federazioni ed Enti di Promozione sportiva, principale centro di preparazione atletica e di formazione dei quadri tecnici ed arbitrali, ospita competizioni regionali, nazionali ed internazionali e, grazie alla sua natura polivalente, permette un differente utilizzo a seconda delle diverse necessità.



Via Matilde Serao 17/B - Cercola - 80040 - (Na)

www.centrosportivocercola.it

Centro Sportivo Cercola

Il Centro Sportivo si colloca nei pressi dello Svincolo ex SS 162 racc, uscita via Argine, un breve ma strategico raccordo che si incontra allo svincolo di Cercola, lungo la Strada Statale 162 direzione del Centro Direzionale di Napoli. Esso collega la suddetta strada alla SS 268 del Vesuvio e permette, inoltre, l'accesso al quartiere Ponticelli di Napoli nonché alla circunvallazione esterna di Napoli.



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

NAPOLI
13 OTTOBRE – 1 DICEMBRE

Struttura didattica

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

- Modulo 1** Area Medica;
- Modulo 2** Area Psicopedagogica;
- Modulo 3** Area metodologica dell'insegnamento;
- Modulo 4** Area metodologica dell'allenamento;
- Modulo 5** Area della disabilità.
- Modulo 6** Valutazione finale

Processo didattico:

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e – learning) integrata con l'approfondimento sia di materiale didattico multimediale condiviso che attraverso discussioni guidate per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati.

Valutazione Finale :

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, concordata col coordinatore del corso, 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 30/trentesimi. La valutazione sarà ritenuta positiva se al corsista verrà attribuito un punteggio di almeno 18/trentesimi ad ogni singola prova.

Qualifica

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di "Istruttore di allenamento funzionale"

Iscrizioni

La domanda, scaricata dal sito "SCUOLA REGIONALE dello SPORT della Campania", compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), dovrà essere inviata entro le ore 12,00 dell'11 ottobre a: direttore.scientifico.campania@coni.it). Il bonifico dovrà essere intestato a CONI – Comitato Regionale Campania via A.Longo 46/E 80127 Napoli. Causale : Cognome e nome del corsista corso di Istruttore di allenamento funzionale . IBAN : IT 97U010050340800000013564.

In caso di mancata partecipazione, il bonifico non sarà restituito ma potrà essere utilizzato per la partecipazione ad altri corsi di formazione indetti dalla SRdS della Campania.

Firmato

Prof. Sergio Roncelli Presidente Regionale CONI Campania

Prof. Antonino Chieffo Direttore Scientifico della SRdS Campania





CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

NAPOLI
13 OTTOBRE – 1 DICEMBRE

Mercoledì 13 ottobre



14,15

Accredito corsisti

Saluti di benvenuto

Coordinatore del corso: **Prof. Antonino Chieffo**

Collaboratore del corso: **Dott. Consiglia Laezza**

14.30/15.55

Modulo – 1– Elementi di anatomia e fisiologia delle strutture e degli organi implicati nell'allenamento funzionale.

Michele Gismondi

15.55/16/05

Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 3 – Definizione e principi dell'allenamento funzionale.

Armando Sangiorgio

Venerdì 22 ottobre

14.30/15.55

Modulo – 3 - Dal movimento all'allenamento funzionale.

Diego Perez

15.55/16/05

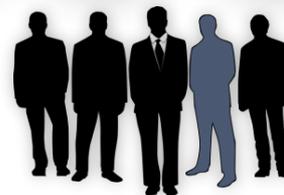
Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 3– Il warm-up (lavoro sui tessuti molli,stretching e mobilità).

Lucio Maurino

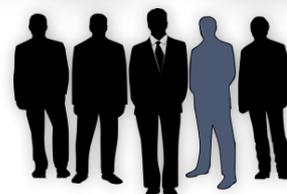


Venerdì 29 ottobre

14.30/15.55	Modulo – 3 –Test di valutazione motorio-funzionale: stato dell’arte ed applicazioni pratiche.	Mario Petruzzo
15.55/16/05	Break	Break
16.05/17.35	Modulo – 4 - Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare.	Lucio Maurino

Giovedì 4 novembre

14.30/15.55	Modulo – 3 – Preparazione al movimento, pre-attivazioni, pre-abilitazioni.	Alfredo Bellotti
15.55/16/05	Break	Break
16.05/17.35	Modulo – 4 – I modelli di movimento fondamentali:hinge (cerniera delle anche), squat (accosciata) , lunge (affondo), push (spinta), pull (tirata),twist(rotazione/torsione)gait/carry(cammino/ trasporto.applicazioni monoplanari e multiplanari	Diego Di Guida



Lunedì 8 novembre

<u>14.30/15.55</u>	Modulo – 3 –Principali disfunzioni di movimento e prevenzioni infortuni: protocolli di lavoro.	Consiglia Laezza
<u>15.55/16/05</u>	Break	Break
<u>16.05/17.35</u>	Modulo–4 –Lo sviluppo del continuum funzionale forza , potenza, condizionamento fisico e compensazione: esercitazioni.	Vito Leonardi

Mercoledì 17 novembre

<u>14.30/15.55</u>	Modulo – 4 – sequenze di movimento bodyweight.	Diego Di Guida
<u>15.55/16/05</u>	Break	Break
<u>16.05/17.35</u>	Modulo – 4 – Programmazione e pianificazione di protocolli di lavoro.	Mario Petruzzo



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

NAPOLI
13 OTTOBRE – 1 DICEMBRE

Venerdì 26 novembre

<u>14.30/15.55</u>	Modulo – 4 –Scelta dell’attrezzatura degli esercizi funzionali kettlebell, manubri, bilancieripowerbag, clubbel, battlerope, anelli, trx, bande elastiche, pallemediche, swissball, wallball, slamball.	Francesco Guarino
<u>15.55/16/05</u>	Break	Break
<u>16.05/17.35</u>	Modulo – 3 –Compilazione di programmi di lavoro a corpo libero e con attrezzi.	Diego Di Guida

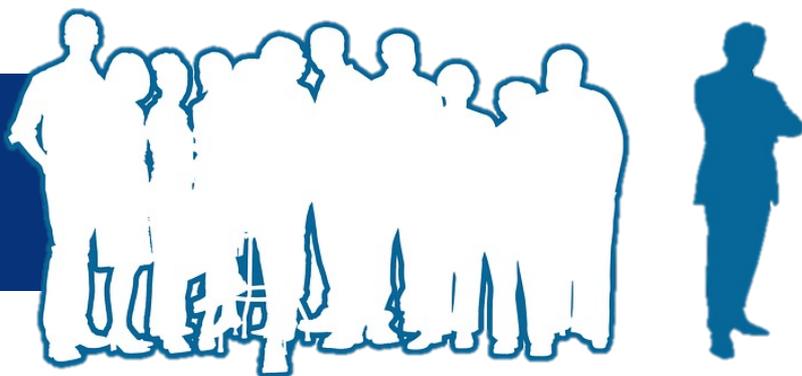
Mercoledì 1 dicembre

<u>14.30/16.00</u>	Modulo –5- L’allenamento funzionale e la disabilità	Diego Perez
<u>16.00/17,30</u>	Modulo – 6 – La valutazione finale.	Mario Petruzzo Diego Di Guida



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof.Armando Sangiorgio
Docente della SRdS
della Campania

Dott. Michele Gismondi
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Diego Perez
Docente della SRdS
della Campania

Prof.Lucio Maurino
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Vito Leonardi
Docente della SRdS
della Campania

Dott.Consiglia Laezza
Esperto della SRdS
Della Campania

Prof. Francesco Guarino
Esperto della SRdS
Della Campania

Prof. Alfredo Bellotti
Esperto della SRdS
Della Campania

Prof. Diego Di Guida
Esperto 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 curricolari;
- 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 venire 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 (standardcontractualclauses) 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