

CORSO DI FORMAZIONE

CONTROLOGY

| Come nasce il Pilates |



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA



Corso di Formazione



SRdS Campania

24 Settembre -22 Ottobre 2022



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA

Premessa

N.B. L'attività formativa del secondo semestre 2022 riprenderà ad operare in presenza e contemporaneamente in modalità on line. Le ore di lezione saranno tenute dai docenti presso la sala convegni (parte teorica) e presso le palestre (parte pratica) del CENTO SPORTIVO DI CERCOLA, Na e contemporaneamente dette lezioni saranno trasmesse on line sulla piattaforma Microsoft Teams.

I corsi di formazione della scuola regionale CONI si pongono come obiettivo quello di incrementare le capacità, competenze e conoscenze professionali di Laureati in Scienze Motorie, allenatori, istruttori, maestri, preparatori atletici, personal trainer, animatori dello sport. Obiettivo che ogni operatore dello sport deve perseguire per garantire una solida base alla propria carriera.



Obiettivi:

Contrology (le origini del metodo Pilates) significa logica del controllo o controllo muscolare. Tutti gli esercizi vengono eseguiti tramite il controllo dei muscoli che lavorano per opporsi alla gravità e/o contro resistenza (es.molle) E' un metodo che parte dall'analisi del baricentro del corpo per individuare eventuali problematiche. Attraverso la pratica regolare, rafforza il "core" per recuperare una corretta postura. Contrology aumenta forza e resistenza muscolare, allunga e modella i muscoli (riducendone anche la tensione) favorisce l'elasticità delle articolazioni, contribuisce a ridurre e prevenire dolori alla schiena e alla cervicale. Dona energia e vitalità, riduce lo stress, apporta maggior controllo del respiro .Adatto a uomini, donne e bambini e anche a donne in gravidanza, se godono di un buono stato di salute (consigliabile sempre chiedere il parere del proprio medico). È consigliato anche alle persone che soffrono di ansia e stress, e a chi vuole migliorare equilibrio e concentrazione.

Il Contrology è un metodo che viene utilizzato anche dagli atleti professionisti, nel campo della rieducazione posturale e dai fisioterapisti, perché rafforza con ottimi risultati i muscoli profondi del tronco e non solo.

Pertanto è considerato una ginnastica rieducativa, preventiva, usato non solo nel mondo del fitness ma anche nella riabilitazione.



Durata

Il corso avrà inizio sabato 24 settembre per proseguire nei giorni 1, 8, 15 e terminerà sabato 22 ottobre 2022. Sarà suddiviso in cinque giornate (cinque al giorno) e costituito da 24 ore di formazione.



Destinatari: Laureati e laureandi in Scienze Motorie, Tecnici di FSN, DSA, EPS, ex atleti in possesso del diploma di licenza media di 2° grado e che abbiano compiuto i diciotto anni d'età.



Luogo di svolgimento

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



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

Struttura didattica

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

- Modulo 1** Area pedagogica
- Modulo 2** Area medica.
- Modulo 3** Area tecnica-metodologica.

Processo didattico per corsisti on line:

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.

Processo didattico per corsisti in presenza:

Lezioni frontali con l'ausilio di materiale audiovisivo;
Discussione in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati;
Lavori di gruppo da svolgere in aula ed in palestra;
Conoscenze ed uso degli strumenti posturali.

Attestazione:

I partecipanti riceveranno un attestato di frequenza al corso “ Contrology (come nasce il pilates)”

Iscrizioni:

La domanda, scaricata dal sito “comitato Regionale Coni Campania alla voce Scuola- corsi”, compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta),dovrà essere inviata entro le ore 20.00 di giovedì 22 settembre a: scuolaregionalesportcampania@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 Contrology (come nasce il Pilates). IBAN : IT 97U0100503408000000013564. 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

Istruzioni per l'utilizzo della piattaforma MICROSOFT TEAMS

1. Scarica l'APP Microsoft Teams (segui il tutorial preparato dalla SRdS)
2. Registrati
3. Partecipa al corso

Dopo aver effettuato l'iscrizione al corso suindicato riceverete una mail di invito alle lezioni attraverso l'applicazione TEAMS di Microsoft. Per partecipare al Corso di Formazione online è sufficiente cliccare sul link "Partecipa alla riunione di Microsoft Teams" presente nella mail di convocazione.

Il sistema mostrerà più indicazioni, cliccare su:

- Apri Microsoft Teams considerato che l'APP già installata.

N.B. Scaricare l'APP è consigliabile per una migliore esperienza.

Una volta entrato nella classe virtuale comparirà una barra degli strumenti che ti consente di avere accesso alle funzionalità di seguito illustrate:



1 2 3 4 5 6 7 8

1. Visualizzare la durata della riunione
2. Attivare / disattivare la telecamera
3. Attivare / disattivare il microfono
4. Condividere con i partecipanti lo schermo del proprio computer (ad esempio per mostrare una presentazione in PowerPoint/Pdf/Word etc)
5. Varie funzionalità non fondamentali durante il seminario
6. Mostrare / nascondere la chat per scrivere o ricevere risposte dagli altri partecipanti
7. Mostrare / nascondere i partecipanti alla riunione
8. Disconnettersi dalla riunione

Note

- Per una migliore esperienza sulla piattaforma si consiglia di utilizzare un computer portatile o fisso, dotato di videocamera, microfono e audio.

- Durante il corso è consigliato tenere il microfono e la videocamera spenti, aprendoli sono in caso di domande o interventi.

-E' possibile intervenire negli ultimi dieci minuti della relazione per chiedere chiarimenti sugli argomenti trattati o con l'invio di un messaggio in chat o con domanda specifica al docente.

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.



- A** **AREA PARCHEGGIO**
Capienza complessiva **103 Stalli**
Area Fiera e Baby Garden
- B** **CAMPO SPORTIVO**
Capienza complessiva **3947 spettatori**
Tribuna ospiti **200 spettatori**
Pista di Atletica
- C** **AREA PISCINA CLUB**
Piscina, Palestra, 2 campi di Calcio a 5,
Bar, Ristorante, Foresteria
- D** **TENDOSTRUTTURA**
Tendostruttura polivalente
Pressostruttura polivalente
2 campi da tennis, Area Baby Garden
- E** **PALASPORT**
Capienza **1002 posti a sedere**
Campi da pallacanestro, calcio a 5,
pallavolo, Meeting Room, Sala Stampa
- F** **AREA PARCHEGGIO**
Capienza complessiva **196 autovetture**
- G** **AREA PARCHEGGIO**
Capienza complessiva **181 autovetture**

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 circumvallazione esterna di Napoli.



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



www.centrosportivocercola.it



Centro Sportivo Cercola

Sabato 24 Settembre



8.15

Accredito corsisti
Saluti di benvenuto

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

Tutor del corso: **Dott.ssa Consiglia Laezza**

8.30/10.00

Modulo – 1 - La storia, i benefici, i principi, e la filosofia olistica

Consiglia Laezza

10.00/11.25

Modulo – 2 - L'anatomia, la fisiologia, e le patologie più comuni.

Sharon Mermet

11.25/11.35

Break

Break

11.35/13.30

Modulo – 3 - la teoria e la pratica degli esercizi MatWork :
(I fondamentali, la respirazione, core e pavimento pelvico).

Sharon Mermet

Sabato 1 Ottobre

8.30/10.00

Modulo – 1 - La postura

Consiglia Laezza

10.00/11.25

Modulo – 3 - La metodologia dell'insegnamento.

Sharon Mermet

11.25/11.35

Break

Break

11.35/13.30

Modulo – 3 - la teoria e la pratica degli esercizi MatWork (Mobilità della colonna, mobilità del cingolo scapolo- omerale, core e parte superiore).

Consiglia Laezza

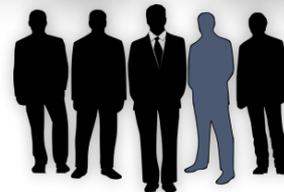


CONI

COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

16 SETTEMBRE - 14 OTTOBRE
24 SETTEMBRE - 22 OTTOBRE

**NAPOLI
NAPOLI**



Sabato 8 Ottobre

8.30/13.30

Modulo – 3 - Laboratorio n° 1 MatWork, esercizi
codificati varianti: principiante – intermedio – avanzato.

Sharon Mermet

Consiglia Laezza

Sabato 15 Ottobre

8.30/13.30

Modulo – 3 - Laboratorio n° 2 MatWork, esercizi
codificati varianti: principiante – intermedio – avanzato.

Sharon Mermet

Consiglia Laezza

Sabato 22 Ottobre

8.30/13.30

Modulo – 3 - Laboratorio n° 3 MatWork, esercizi codificati
varianti: principiante – intermedio – avanzato.

Sharon Mermet

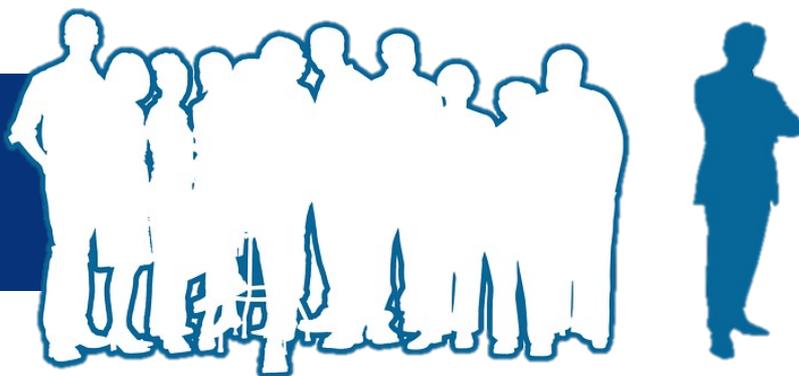
Consiglia Laezza



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Consiglia Laezza

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Sharon Mermet

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 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 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 (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