

**CORSO DI FORMAZIONE  
ISTRUTTORE DI FITWALKING**



**SRdS CAMPANIA**

**2 maggio – 20 giugno 2022**

**Corso di Formazione**



## Premessa

Quando si parla di camminare, di cammino e delle sue varie forme di utilizzo spesso si rischia di banalizzare il tutto. Sì, perché camminare è il gesto motorio più naturale che compiamo da sempre, ossia da quando più o meno verso l'anno di vita iniziamo a reggerci sulle nostre gambe, e spiegare quanto questa normalità porti con sé tante positività non è mai semplice, perché le persone danno spesso poca importanza a questo fondamentale gesto motorio. Ma se oggi anche le neuroscienze, che rappresentano molto della medicina del futuro, si interessano di cammino allora significa che bisogna partire dall'esperienza in prima persona e dalla conoscenza per insegnare anzitutto l'importanza della tecnica corretta per una buona camminata, utilizzando al meglio la biomeccanica del cammino per un gesto fluido, corretto e capace di muoversi velocemente, e successivamente le giuste modalità di svolgimento delle stesse, perché non è lecito lasciare un campo così importante all'approssimazione ed alla improvvisazione, per ultimo i risvolti neuroscientifici ed i benefici per la salute.



### Obiettivi:

Formare figure competenti in grado di analizzare qualitativamente il gesto motorio oggetto del corso e distinguere le diverse tecniche di camminata sportiva al fine di far aderire ad ogni soggetto il proprio stile.

Questo corso espone come questa apparente semplicità sia invece tanto mutevole nel tempo. Perché se facciamo mente locale ci accorgiamo come variamo tantissime volte il nostro modo di camminare nell'arco della nostra vita; lo facciamo per le cause più diverse: un infortunio, cattive abitudini di postura, un incidente etc...



### Durata

Il corso avrà inizio lunedì 2 maggio per proseguire nei giorni 11, 16, 26, 31, 7, 20 per concludersi il 27 giugno 2022. Sarà suddiviso in otto giornate (tre al giorno) e costituito da 24 ore di formazione.



### Destinatari

Laureati e laureandi di Scienze Motorie, Tecnici di FSN, DSA ed EPS, Personal trainer, tecnici sportivi della 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> età, da ex atleti in possesso del diploma di licenza media di 2° grado e che abbiano compiuto i diciotto anni d'età.



### 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 Il fitwalking** (La filosofia, la metodologia, l'overtraining, l'estetica);

**Modulo 2 L'allenamento;**

**Modulo 3 La biomeccanica;**

**Modulo 4 L'allenamento mentale;**

**Modulo 5 Il fitwalking e 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> età;**

**Modulo 6 Il benessere.**

## **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. Le domande potranno essere effettuate solo nei quindici minuti prima del termine della lezione. Durante lo svolgimento della lezione non è consentito tenere il microfono attivato.

## **Attestazione**

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

## **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 18,00 di sabato 30 aprile 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 Fitwalking. 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 SRdS della Campania

Lunedì 2 maggio



14,45

Accredito corsisti  
Saluti di benvenuto

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

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

15,00/16,25

**Modulo – 1** – La ricerca di una motricità adatta a tutti. Gli elementi che impediscono una vita sana e felice.

**Arturo Di Mezza**

16,25/16,35

**Break**

**Break**

16,35/18,00

**Modulo – 1** – Elementi di pratica ed esempi di metodologia applicata.

**Arturo Di Mezza**

Mercoledì 11 maggio

15,00/16,25

**Modulo – 2** – Allenare la mobilità e la flessibilità per la camminata veloce.

**Pasquale Cuffaro**

16,25/16,35

**Break**

**Break**

16,35/18,00

**Modulo – 2** - Allenare la forza per la camminata veloce.

**Diego Perez**



Lunedì 16 maggio

15,00/16,25

**Modulo – 1** – La sana dipendenza da sport. Combattere la depressione e migliorare l'umore.

**Arturo Di Mezza**

16,25/16,35

**Break**

**Break**

16,35/18,00

**Modulo – 1** – Le dipendenze tossiche ed il cammino. L'eccesso di allenamento (il cosiddetto overtraining).

**Arturo Di Mezza**

Giovedì 26 maggio

15,00/16,25

**Modulo – 4** – Connettere la mente al corpo. La capacità di apprendimento motorio. Allenamento mentale.

**Sharon Mermet**

16,25/16,35

**Break**

**Break**

16,35/18,00

**Modulo – 1** – Il cammino e l'estetica. La definizione muscolare. La conquista del giusto peso. Statistica medica e cammino.

**Arturo Di Mezza**



**CONI**

SCUOLA  
DELLO SPORT

CAMPANIA

**NAPOLI**  
**14 MARZO – 2 MAGGIO**

**Martedì 31 maggio**

15,00/16,25

**Modulo – 1 -** Il cammino e la filosofia. La meditazione e l'economia.

**Arturo Di Mezza**

16,25/16,35

**Break**

**Break**

16,35/18,00

**Modulo–5–** Il fitwalking : l'arte del camminare. I tre generi di fitwalking. La tecnica del fitwalking.

**Arturo Di Mezza**

**Martedì 7 giugno**

15,00/16,25

**Modulo – 4 –** Reti neurali e plasticità funzionale.

**Sharon Mermet**

16,25/16,35

**Break**

**Break**

16,35/18,00

**Modulo – 3 –** La biomeccanica del cammino.

**Vito Leonardi**



**CONI**  
SCUOLA  
DELLO SPORT  
CAMPANIA

Lunedì 20 giugno

15,00/16,25

**Modulo – 5** – Nuove tecnologie applicate alla camminata sportiva

**Sharon Mermet**

16,25/16,35

**Break**

**Break**

16,35/18,00

**Modulo – 6** – Il cammino nella terza e quarta età. La relazione tra longevità e cammino.

**Arturo Di Mezza**

Lunedì 27 giugno

15,00/16,25

**Modulo – 7** – Le città come palestre di salute.

**Arturo Di Mezza**

16,25/16,35

**Break**

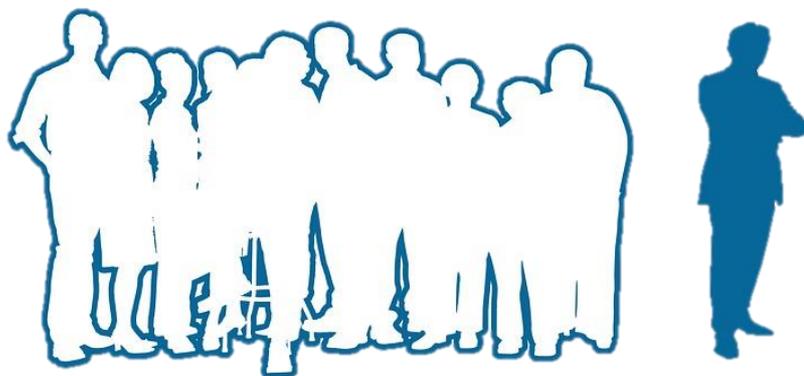
**Break**

16,35/18,00

**Modulo –7**-Elementi di salute generale e wellness collegati alla camminata veloce. Il Fitness: perché il fitwalking ne rappresenta l'archetipo

**Arturo Di Mezza  
Sharon Mermet**





# PRESENTAZIONE DOCENTI

---

**Prof. Arturo Di Mezza**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Sharon Mermet**

Esperto della SRdS  
della Campania

**Prof. Pasquale  
Cuffaro**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Vito Leonardi**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Diego Perez**

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 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](mailto: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