

**PREPARATORE FISICO ATLETICO
MULTIDISCIPLINARE**



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA

Corso di Formazione



Benevento 2018

16 Febbraio – 10 Aprile



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA

Premessa

Il preparatore fisico atletico multidisciplinare è quella figura tecnica definita, personal trainer, che nelle palestre e nei campi sportivi è in grado di programmare, pianificare e guidare, sia in maniera individualizzata, che di squadra la preparazione fisica di tutte quelle persone, che a prescindere dal sesso e dall'età, vogliono avvicinarsi sia al mondo delle attività motorie che a quello sportivo.



Obiettivi:

La formazione di un preparatore fisico con competenze psicologiche, mediche e tecniche metodologiche in grado di pianificare allenamenti individualizzati e di squadra.



DURATA:

Il corso avrà inizio venerdì 16 febbraio per proseguire nei giorni 20/2, 5, 15, 23, 27/3, 7/4, e terminerà Mercoledì 11 aprile 2018 . Sarà costituito da 28 ore di formazione di cui 26 teorico-pratiche e seminario di studio e 2 di valutazione finale.



DESTINATARI:

Laureati e laureandi in scienze motorie, diplomati isef, tecnici sportivi delle FSN , DSA ed EPS in possesso di un diploma di scuola media di 2° grado.

Struttura didattica

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

- Modulo 1** Aspetti psicologici;
- Modulo 2** Aspetti medico-biologici;
- Modulo 3** Aspetti metodologici dell'attività fisica;
- Modulo 4** Aspetti alimentari
- Modulo 5** Valutazione finale

Processo didattico:

I docenti della SRdS adatteranno le seguenti metodologie didattiche:

- Lezioni frontali con ausilio di sussidi audiovisivi;
- Discussioni in aula finalizzate alla eliminazione di eventuali aspetti poco chiari;
- Lezioni pratiche da svolgere in palestra;
- Lavori di gruppo concordati con il coordinatore del corso;
- Valutazione finale.

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.

Qualifica

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

Iscrizioni

Il numero massimo consentito è di 50 corsisti.

Il modulo di iscrizione, debitamente compilato, dovrà pervenire al CONI di Benevento via e-mail (benevento@coni.it) o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di lunedì 12 Febbraio.

Saranno accettate le prime 50 iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C.R.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 muniti di abbigliamento e calzature sportive idonee.

I corsisti ammessi, prima dell'inizio del corso, dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 60,00.

Intestazione: CONI-Comitato Regionale Campania Napoli.

Causale: Corso di preparatore fisico atletico multidisciplinare, Benevento.

IBAN: IT97U0100503408000000013564



Sede

La parte teorica ed il seminario di studio si effettueranno presso la sede del Coni di via Rivellini. La parte pratica presso gli impianti sportivi dell'I.C. Sant'Angelo a Sasso, contrada Capodimonte, Benevento



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

Dott. Mario Collarile - Delegato Coni Benevento

Prof. Antonino Chieffo-Direttore Scientifico della SRdS della Campania

Venerdì 16 Febbraio
CONI Benevento



15,00

Saluti di benvenuto con: **Prof. Sergio Roncelli**
Dott. Mario Collarile
Prof. Antonino Chieffo
Prof. Monica Mascolini

15,05/16,55

Modulo – 1 – Ruolo, etica e competenza professionale del preparatore atletico multidisciplinare.

Prof. Ilenia Nicchiniello

16,55/17,05

Break

Break

17,05/19,00

Modulo – 3 – Teoria e metodologia dell'allenamento a breve, medio e lungo termine in età evolutiva.

Prof. Michele Ruscello

Martedì 20 Febbraio
CONI Benevento

15,00/16,55

Modulo – 2 – Cenni di legislazione sanitaria nello sport. I traumi nello sport, primo soccorso in ambito sportivo.

Dott. Franco De Cicco

16,55/17,05

Break

Break

17,05/19,00

Modulo – 3 – Progettazione ed organizzazione dell'allenamento negli sport multidisciplinari.

Prof. Mario Petruzzo



Lunedì 5 Marzo
CONI Benevento

15,00/16,55

Modulo – 4 – Principi di alimentazione ed integrazione dello sport multidisciplinare.

Dott. Franco De Cicco

16,55/17,05

Break

Break

17,05/19,00

Modulo – 3 – Allenamento e allenabilità nell'età giovanile. Le capacità e abilità coordinative individuali e di squadra

Prof. Cristiana D'Anna

Giovedì 15 Marzo
Palestra

14.30/16.00

Modulo – 3 – Metodi di lavoro e sviluppo della capacità di forza, resistenza, rapidità, mobilità, e flessibilità articolare. Il carico fisico nelle discipline individuali e di squadra.

Prof. Geremia Di Costanzo

16.00/17.30

Modulo – 3 – Uso e conoscenza delle attrezzature di allenamento per lo sviluppo della prestazione (ciclica ed aciclica) negli sport individuali e di squadra.

Prof. Geremia Di Costanzo



Venerdì 23 Marzo
Palestra

14,30/16,00

Modulo – 3 – Principi, mezzi e metodi della preparazione atletica nello sviluppo delle capacità coordinative dello sport individuale e di squadra.

Prof. Cristina D'Anna

16,00/17,30

Modulo – 8 – Principi, mezzi e metodi della preparazione atletica nello sviluppo delle capacità condizionali dello sport individuale e di squadra.

Prof. Gianni Varricchio

Martedì 27 Marzo
Palestra

14,30/16,00

Modulo – 3 – Test e valutazione motoria degli atleti, strategie mezzi e applicazioni nello sport multidisciplinare.

Prof. Mario Petruzzo

16,00/17,30

Modulo – 3 – Principi, mezzi e metodi dello sviluppo della coordinazione motoria e della resistenza aerobica e anaerobica.

Prof. Mario Petruzzo



Sabato 7 Aprile
CONI Benevento

9,00/13,00

SEMINARIO DI STUDIO

Attività fisica e corretta alimentazione: binomio
vincente per la salute

Prof. Giorgio Liguori
Prof. Marco Guida
Prof. Maria Pia Mollica

Martedì 10 Aprile
CONI Benevento

15,00/16,55

Modulo – 3 – Il valore e la prevenzione dello stretching nel
recupero funzionale negli sport multidisciplinari.

Dott.Ft. Vincenzo Iodice

16,55/17,05

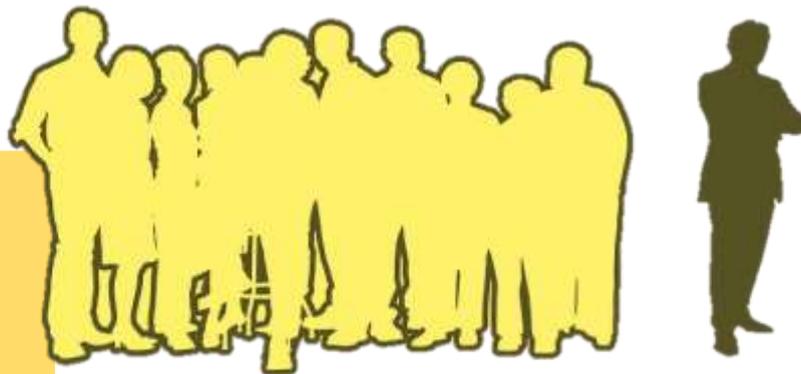
Break

Break

17,05/19,00

Modulo – 3 –. Verifica e valutazione finale.

Prof. Geremia Di Costanzo
Prof. Monica Mascolini



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Sergio Roncelli

Presidente Regionale
CONI Campania e
Presidente SRdS
Campania

Dott. Mario Collarire

Delegato CONI
Benevento

Prof. Antonino Chieffo

Direttore Scientifico
SRdS Campania

Prof. Marica Mascolini

Esperta della SRdS
della Campania
Coordinatrice corso

Prof. Ilenia Nicchiniello

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Michele Ruscello

Docente della SRdS
della Campania

Dott. Franco De Cicco

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Mario Petruzzo

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Cristina D'Anna

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Geremia Di Costanzo

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Gianni Varricchio

Docente della SRdS
della Campania

Dott. Ft. Vincenzo Iodice

Consulente
Posturologo

Prof. Maria Pina Mollica

Esperta della SRdS
della Campania

Prof. Giorgio Liguori

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Marco Guida

Docente della SRdS
della Campania



CONI

COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA