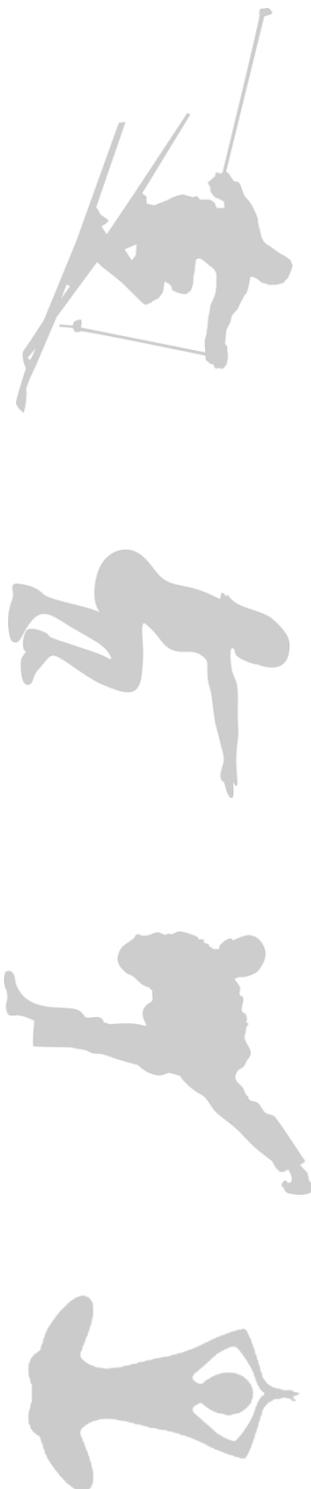


**LA PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO
NEGLI SPORT INDIVIDUALI E DI SQUADRA**



Corso di Formazione



Salerno 2019

28 Settembre – 26 Ottobre

Premessa

L'allenamento sportivo è stato, in questi ultimi tempi, motivo di studi, di ricerche scientifiche, di definizioni, quella del prof. Carlo Vittori sembra la più indicata e la più significativa: "L'allenamento sportivo risulta dall'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre sforzi progressivamente crescenti che stimolano i processi fisiologici di adattamento dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche e tecniche dell'atleta al fine di consolidare ed esaltare il rendimento di gara". L'allenatore a cui spetta il compito di mettere in pratica la definizione suindicata, dovrà programmare, pianificare e periodizzare il proprio piano di lavoro, suddividendolo in periodi o cicli, per ottenere risultati migliori e più duraturi.



OBIETTIVI

Fornire conoscenze e competenze specifiche sulla natura dell'allenamento e sulle metodiche di periodizzazione a breve e a lungo termine sia negli sport individuali che in quelli di squadra.

Destinatari



Tecnici delle FSN, ASD, EPS, Laureati e laureandi in Scienze Motorie, ad atleti del mondo sportivo purchè in possesso del diploma di scuola secondaria di 2° grado ed abbiano compiuto il 18° anno d'età.



Durata

Il corso avrà inizio sabato 28 settembre per proseguire nei giorni 5, 12, 19, 24/10 e terminerà sabato 26 ottobre 2019. Sarà costituito da trenta ore di formazione e due di valutazione finale.

Struttura didattica

Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli, la presentazione e l'apertura dei lavori e l'attuazione dei sotto elencati moduli:

- Modulo 1** Aspetti medico-biologici dell'allenamento;
- Modulo 2** Aspetti tecnici dell'allenamento;
- Modulo 3** Pianificazione ed organizzazione dell'allenamento;
- Modulo 4** La periodizzazione dell'allenamento;
- Modulo 5** La periodizzazione dell'allenamento negli sport individuali e di squadra;
- Modulo 6** Valutazione finale

Processo didattico:

I docenti della SRdS adotteranno le seguenti metodologie didattiche:

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

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, concordata col collaboratore 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.

Attestazione

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

Iscrizioni

Il modulo di iscrizione, debitamente compilato, dovrà pervenire al CONI di Salerno via e-mail (salerno@coni.it) o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di venerdì 20 Settembre 2019.

Saranno accettate le prime 50 iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C. R. CONI Campania (www.campania.coni.it).

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 " la periodizzazione dell'allenamento" Salerno

IBAN: IT97U0100503408000000013564



Sede

Il corso si svolgerà nelle strutture sportive delle Residenze Unisa di Fisciano via Mariscoli.



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
Prof. Paola Berardino - Delegato Coni per la provincia di Salerno
Prof. Antonino Chieffo- Direttore Scientifico SRdS Campania



Sabato 28 Settembre 2019

Residenze Unisa Fisciano

8.00	Accredito Corsisti	
8.15	Saluti di benvenuto con: Prof. Sergio Roncelli Prof. Paola Berardino Prof. Antonino Chieffo Ing. Michele Di Ruocco	
	Coordinatore del corso: Prof. Antonino Chieffo	
	Collaboratore del corso: Pasquale Cuffaro	
8.30/10.25	Modulo – 1 – Le basi fisiologiche e biologiche dell'allenamento.	Prof. Armando Sangiorgio
10.25/10.35	Break	Break
10.35/12.30	Modulo – 1 – I principi generali dell'allenamento.	Prof. Armando Sangiorgio
12.30/14.30	Modulo – 2 – Le basi anatomiche e fisiologiche della velocità.	Prof. Giuseppe Bellosguardo



Sabato 5 Ottobre 2019

Residenze Unisa Fisciano

8.30/10.25	Modulo – 2 – Le basi anatomiche e fisiologiche della coordinazione motoria. (Teoria e Pratica)	Prof. Pasquale Cuffaro
10.25/10.35	Break	Break
10.35/12.30	Modulo – 2- Le basi anatomiche e fisiologiche della forza. (Teoria e Pratica)	Prof. Giuseppe Bellosguardo
12.30/14.30	Modulo – 2- Le basi anatomiche e fisiologiche della mobilità articolare. (Teoria e Pratica)	Prof. Alfredo Bellotti

Sabato 12 Ottobre 2019

Residenze Unisa Fisciano

8.30/10.25	Modulo – 2 – Le basi anatomiche e fisiologiche della resistenza. (Teoria e Pratica)	Prof. Giuseppe Bellosguardo
10.25/10.35	Break	Break
10.35/12.30	Modulo – 3 – Pianificazione e organizzazione dell'allenamento. Carichi interni e carichi esterni, test e procedure. La struttura dell'unità di allenamento.	Prof. Alfredo Bellotti
12.30/14.30	Modulo – 3 – Organizzazione dell'allenamento dalla periodizzazione classica alla ciclizzazione moderna.	Prof. Armando Sangiorgio



Sabato 19 Ottobre 2019

Residenze Unisa Fisciano

8.30/10.25

Modulo – 5 - Mezzi, metodi e tempi dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport a prevalente impegno neuro-muscolare (Salti ,lanci, pesistica). (Teoria e Pratica)

Prof. Giuseppe Bellosguardo

10.25/10.35

Break

Break

10.35/12.30

Modulo – 5 - Mezzi, metodi, tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport compositi.(Ginnastica, danza sportiva, tuffi). (Teoria e Pratica)

Prof. Eugenio Leonardi

12.30/14.30

Modulo – 5 - Mezzi, metodi , tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport individuali(Judo, karate, lotta, taekwondo). (Teoria e Pratica)

Prof. Lucio Maurino

Giovedì 24 Ottobre 2019

Residenze Unisa Fisciano

14.30/16.25

Modulo – 5 - Ciclicità degli stimoli allenanti, organizzazione dei contenuti: micro ciclo, mesociclo, la periodizzazione annuale. (Teoria e Pratica).

Prof. Diego Perez

16.25/16.35

Break

Break

16.35/18.30

Modulo – 5 - Mezzi, metodi , tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport individuali.(atletica leggera,nuoto,tennis). (Teoria e Pratica).

Prof. Diego Perez



Sabato 26 Ottobre 2019
Residenze Unisa Fisciano

8.30/10.25

Modulo – 5 - Mezzi, metodi, tempi e differenziazione dell'organizzazione del processo d'allenamento degli sport compositi.(Ginnastica, danza sportiva, tuffi). (Teoria e Pratica)

Prof. Pasquale Cuffaro

10.25/10.35

Break

Break

10.3/12.30

Modulo - 6 - Valutazione finale

Prof. Giuseppe Bellosguardo

Prof. Pasquale Cuffaro



PRESENTAZIONE DOCENTI

**Prof. Sergio
Roncelli**

Presidente Regionale
CONI Campania e
Presidente SRdS
Campania

**Prof. Paola
Berardino**

Delegato CONI
Salerno

**Prof. Antonino
Chieffo**

Direttore Scientifico
SRdS Campania

**Ing. Michele Di
Ruocco**

Direttore
CUS Salerno

**Prof. Pasquale
Cuffaro**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Armando
Sangiorgio**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Giuseppe
Bellosguardo**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Alfredo
Bellotti**

Esperto della SRdS
della Campania

**Prof. Diego
Perez**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Lucio
Maurino**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Eugenio
Leonardi**

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 curriculari;
- 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 (standard contractual clauses) 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