

CORSO DI FORMAZIONE
PERSONAL TRAINER 2° livello



Corso di Formazione



SDRS CAMPANIA

15 Ottobre - 3 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

Il Personal Trainer è quella figura tecnica 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 allenatore personale che con competenze psicologiche, fisiologiche, anatomiche funzionali, nutrizionali e metodologiche dell'allenamento possa far conseguire ai propri atleti obiettivi fisici specifici che riguardano particolarmente il dimagrimento, lo stato di salute ed il miglioramento estetico del proprio corpo.



Durata

Il corso avrà inizio venerdì 15 ottobre per proseguire nei giorni 19, 27/10, 5, 11, 19, 24/11 e terminerà venerdì 3 dicembre. Sarà suddiviso in otto giornate e costituito da 24 ore di formazione.



Destinatari: Laureati e laureandi in Scienze Motorie, Diplomatici ISEF, tecnici ed atleti delle FSN, DSA, EPS in possesso di un diploma di licenza media di 2° grado ed un attestato di partecipazione al corso di personal trainer di 1° livello.



Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



Materiale didattico

Pc, webcam, 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.

Istruzioni per l'utilizzo della piattaforma MICROSOFT TEAMS

1. **Scarica l'APP Microsoft Teams** (seguì 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:

1. Apri Microsoft Teams considerato che l'APP è 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 Corso
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.

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'allenamento
- Modulo 4** Area del Marketing
- Modulo 5** Valutazione finale

Processo didattico:

i docenti della SRdS della Campania adatteranno le seguenti metodologie didattiche:

- Lezioni frontali in aula e a distanza con l'ausilio di sussidi audiovisivi,
- Discussioni 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.

Attestazione:

Al termine del corso i partecipanti riceveranno un attestato di "Personal Trainer di 2° livello".

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 del 12 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 Personal Trainer di 2° livello. 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.

Venerdì 15 Ottobre



14.15

Accredito corsisti
Saluti di benvenuto

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

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

14.30/15.55

Modulo – 3 - Analisi biomeccanica dei principali gesti motori di base.

Arturo Di Mezza

15.55/16/05

Break

Break

16.05/17.35

Modulo –3 - Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare.

Lucio Maurino

Martedì 19 Ottobre

14.30/15.55

Modulo – 2 – L'incentivazione della motivazione intrinseca ed estrinseca del cliente.

Antonio Scuglia

15.55/16/05

Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 3 - Allenamento personalizzato al femminile e post gravidanza.

Laura Soscia



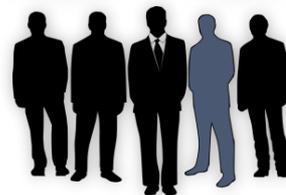
Mercoledì 27 Ottobre

| | | |
|--------------------|---|-------------------------|
| <u>14.30/15.55</u> | Modulo – 1 – Principi alimentari nello sport, fabbisogno ed apporto calorico degli alimenti. Elementi di analisi della composizione corporea e della valutazione antropometrica. | Michele Gismondi |
| <u>15.55/16/05</u> | Break | Break |
| <u>16.05/17.35</u> | Modulo – 3 – Allenamento personalizzato per la 3 ^a e 4 ^a età. | Diego Perez |

Venerdì 5 Novembre

| | | |
|--------------------|--|-------------------------|
| <u>14.30/15.55</u> | Modulo – 3 - Allenamento personalizzato per i giovani. | Pasquale Cuffaro |
| <u>15.55/16/05</u> | Break | Break |
| <u>16.05/17.35</u> | Modulo – 3 – Lo sviluppo del continuum funzionale forza , potenza, condizionamento fisico e compensazione: esercitazioni. | Lucio Maurino |

Giovedì 11 Novembre



| | | |
|--------------------|---|----------------|
| <u>14.30/15.55</u> | Modulo – 3 – Test di base per la valutazione delle varie tipologie di forza. | Vito Leonardi |
| <u>15.55/16/05</u> | Break | Break |
| <u>16.05/17.35</u> | Modulo – 3 - Deficit e prevenzione infortuni: protocolli di lavoro per le principali problematiche relative all'allenamento della forza. | Mario Petruzzo |

Venerdì 19 Novembre

| | | |
|--------------------|--|------------------|
| <u>14.30/15.55</u> | Modulo - 3 - Metodologie di allenamento per il dimagrimento | Alfredo Bellotti |
| <u>15.55/16/05</u> | Break | Break |
| <u>16.05/17.35</u> | Modulo -3 - Metodologie di allenamento per l'ipertrofia | Diego Di Guida |

Mercoledì 24 Novembre

14.30/15.55

Modulo- 4 - La promozione pubblicitaria e tecniche di marketing per la valorizzazione del personal trainer e della sua attività.

Antonio Molinara

15.55/16/05

Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 3 – Programmazione e pianificazione di protocolli di lavoro a corpo libero e con piccoli attrezzi.

Francesco Guarino

Venerdì 3 Dicembre

14.30/15.55

Modulo – 3 – Metodologie più avanzate per la creazione di un lavoro ad alta intensità

Diego Di Guida

15.55/16.05

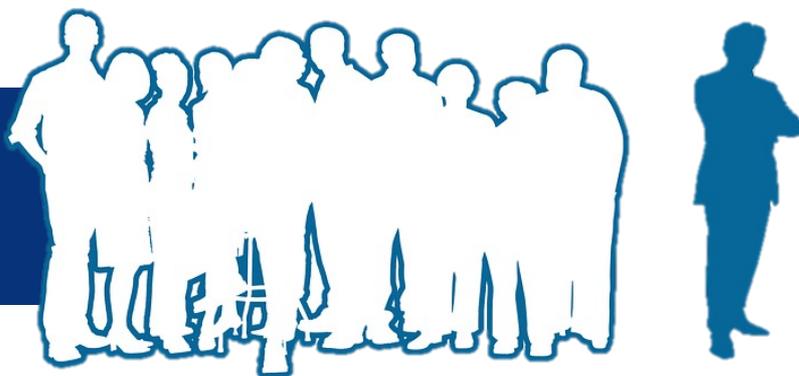
Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 5 – La valutazione finale.

Vito Leonardi
Mario Petruzzo



PRESENTAZIONE DOCENTI

Dott. Michele Gismondi
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Antonio Scuglia
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Alfredo Bellotti
Esperto della SRdS
della Campania

Prof. Diego Perez
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Laura Soscia
docente della SRdS
della Campania

Prof. Lucio Maurino
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Francesco Guarino
Esperto della SRdS
della Campania

Prof. Diego Di Guida
Esperto della SRdS
della Campania

Prof. Mario Petruzzo
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Antonio Molinara
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Vito Leonardi
Docente della SRdS
della Campania

Prof. Arturo Di Mezza
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 Sport e salute 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 nell'ambito della dichiarazione resa ai sensi dell'art. 15-bis del D. Lgs. 14 marzo 2013, n.33.

In particolare Sport e salute S.p.A. tratterà i seguenti dati personali:

- dati anagrafici e identificativi (nome e cognome, codice fiscale/P.IVA)
- attività professionale, carica/incarico, possesso di eventuali autorizzazioni (art. 53 del D.Lgs. 30 marzo 2001, n.165)

1. Base giuridica e finalità del trattamento.

Il trattamento è fondato sull'obbligo legale in capo a Sport e salute S.p.A. di pubblicità, trasparenza e diffusione di informazioni di cui al citato Decreto.

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 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 sopraelencate.

Un eventuale rifiuto di fornire i dati comporterà l'impossibilità di collaborare con la scrivente Società.

4. Ambito di comunicazione dei dati

I dati personali da Lei forniti potranno essere comunicati a Enti e Pubbliche Amministrazioni per fini di legge. Dei suoi dati personali potrà venire altresì a conoscenza in qualità di Responsabile, Coninet S.p.A.

I dati personali da Lei forniti saranno oggetto di pubblicazione sul sito istituzionale della Sport e salute S.p.A., nella sezione “Società Trasparente”, ai sensi dell'art. 15-bis del d.lgs. 33/13, per tutto il tempo in esso previsto.

5. Trasferimento dei dati all'estero.

5.1. I dati personali sono conservati su server ubicati in Italia. 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.

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

Sport e salute S.p.A. P.zza Lauro de Bosis, 15
Roma

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. Avrà inoltre il diritto di opporsi in tutto od in parte, al trattamento e all'utilizzo dei dati ai sensi dell'Art. 21 GDPR. Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza – anche, se lo desidera, utilizzando il modello fornito dal Garante per la protezione dei dati personali e scaricabile dal sito www.garanteprivacy.it - da indirizzare tramite raccomandata o pec al titolare del trattamento. Ha altresì diritto di proporre reclamo al Garante per la protezione dei dati personali.