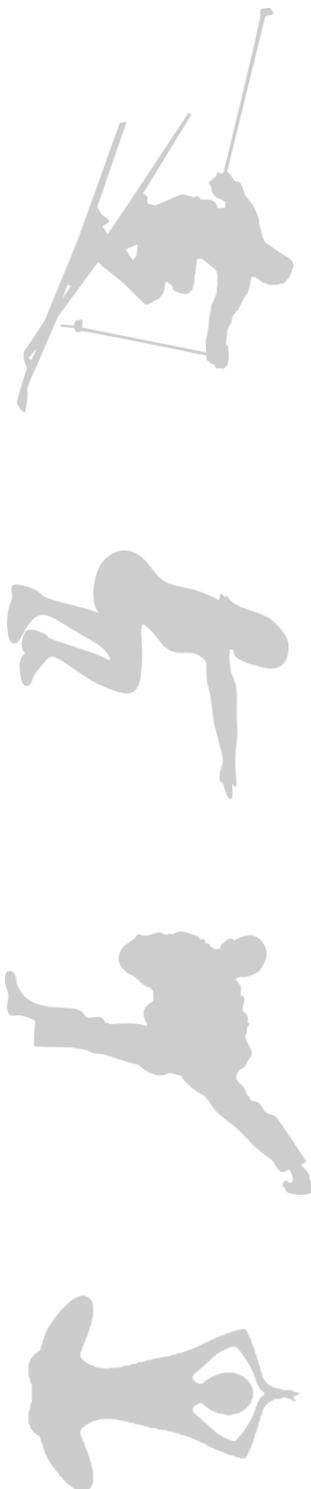


**PREPARATORE FISICO MULTIDISCIPLINARE  
" PERSONAL TRAINER "**



# Corso di Formazione



**Avellino 2018**

**12 Ottobre – 22 Novembre**

## **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.



## **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.



## **DURATA**

Il corso avrà inizio venerdì 12 ottobre per proseguire nei giorni 18,23,31/10,5,16/11 e terminerà il 22 novembre 2018. Sarà costituito da ore 26 di formazione teorico-pratiche e 2 di valutazione finale.

## **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 (Scuola regionale dello sport) adotteranno 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 40 corsisti.

Il modulo di iscrizione, debitamente compilato, dovrà pervenire al CONI di Avellino via e-mail ([avellino@coni.it](mailto:avellino@coni.it)) o consegnato a mano, in sede, **entro le ore 13,00 di lunedì 8 ottobre 2018.**

Saranno accettate le prime 40 iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C.R.Campania ([www.campania.coni.it](http://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 50,00.

Intestazione :CONI-Comitato Regionale Campania Napoli.

Causale:Corso di preparatore fisico atletico multidisciplinare, Avellino.

IBAN: IT97U0100503408000000013564

### **Sede**

La parte teorica verrà svolta presso la sede del CONI di Avellino di via Palatucci. La parte pratica presso gli impianti sportivi dell'ITIS Guido Dorso, Via Morelli e Silvati,19 (AV)

### **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. Giuseppe Saviano - Delegato Coni per la provincia di Avellino**

**Prof. Antonino Chieffo-Direttore Scientifico della SRdS della Campania**



**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
CAMPANIA

**AVELLINO**  
**12 OTTOBRE – 22 NOVEMBRE**

**Venerdì 12 Ottobre**  
*CONI*



14.45

Saluti di benvenuto con: **Prof. Sergio Roncelli**  
**Prof. Giuseppe Saviano**  
**Prof. Antonino Chieffo**

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

Collaboratore del Corso: **Sig. Fernando Guerriero**

15.00/16.55

**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**

**Giovedì 18 Ottobre**  
*CONI*

15.00/16.55

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

**Dott. Rizziero Ronconi**

16.55/17.05

**Break**

**Break**

17.05/19.00

**Modulo – 3 –** Progettazione ed organizzazione dell'allenamento negli sport individuali e di squadra.

**Prof. Franco Lonardo**



**Martedì 23 Ottobre**  
*CONI*

15.00/16.55

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

**Dott. Rizziero Ronconi**

16.55/17.05

**Break**

**Break**

17.05/19.00

**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**

**Mercoledì 31 Ottobre**  
*CONI*

15.00/16.55

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

**Prof. Armando Sangiorgio**

16.55/17.05

**Break**

**Break**

17.05/19.00

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

**Prof. Armando Sangiorgio**



**Lunedì 5 Novembre**

*Palestra Istituto Dorso*

14.00/15.30

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

**Prof. Geremia Di Costanzo**

15.30/17.00

**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 16 Novembre**

*Palestra Istituto Dorso*

14.00/15.30

**Modulo – 3-** Test e valutazione motoria degli atleti, strategie mezzi e applicazioni nello sport multidisciplinare3

**Prof. Mario Petruzzo**

15.30/17.00

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

**Prof. Mario Petruzzo**

**Giovedì 22 Novembre**

*CONI*

15.00/17.00

**Modulo – 3-** Il valore e la prevenzione dello stretching nel recupero funzionale negli sport individuali e di squadra.

**Dott.Ft. Vincenzo Iodice**

17.00/18.00

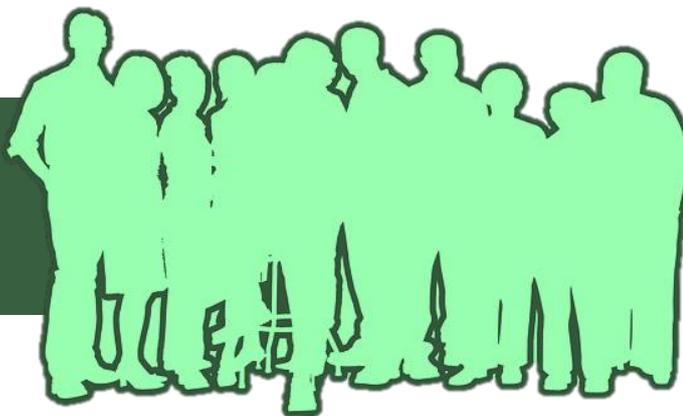
**Break**

**Break**

18.00/19.00

**Modulo – 5 -**Verifica e valutazione finale.

**Prof. Antonino Chieffo  
Prof. Geremia Di Costanzo  
Prof. Mario Petruzzo**



---

# PRESENTAZIONE DOCENTI

---

**Prof. Sergio  
Roncelli**

Presidente Regionale  
CONI Campania e  
Presidente SRdS

**Prof. Giuseppe  
Saviano**

Delegato CONI  
Avellino

**Prof. Antonino  
Chieffo**

Direttore Scientifico  
SRdS Campania  
Coordinatore del corso

**Prof. Armando  
Sangiorgio**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Michele  
Ruscello**

Docente della SRdS  
della Campania

**Dott. Rizziero  
Ronconi**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Mario  
Petruzzo**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Geremia Di  
Costanzo**

Docente della SRdS  
della Campania

**Dott. Ilenia  
Nicchiniello**

Docente della SRdS  
della Campania

**Dott. Fit.  
Vincenzo Iodice**

Consulente  
Posturologo

**Prof. Franco  
Lonardo**

Docente della SRdS  
della Campania



**CONI**

COMITATO  
REGIONALE  
CAMPANIA