

CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA



Corso di Formazione



SRdS Campania

21 Ottobre - 5 Novembre 2023



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA

Premessa

L'istruttore dell'allenamento funzionale è quella figura tecnica che con una nuova visione didattica e metodologica delle attività motorie riesce ad ottimizzare la biomeccanica del movimento, attraverso esercizi globali, anche con attrezzi, e corretto utilizzo di catene cinetiche, in sintesi è colui che con questo nuovo modo di allenare, riesce a migliorare lo stato di salute dei propri allievi.

N.B. L'attività formativa del secondo semestre 2023 riprenderà ad operare in presenza e contemporaneamente in modalità on line. Le ore di lezione saranno tenute dai docenti presso la sala convegni (parte teorica) e presso le palestre (parte pratica) del CENTRO SPORTIVO DI CERCOLA, Na e contemporaneamente dette lezioni saranno trasmesse on line sulla piattaforma Microsoft Teams



Obiettivi:

Questa nuova visione di allenamento, può essere utilizzata nei programmi di potenziamento neuro muscolare, nel miglioramento della performance atletica, nei programmi rieducativi, nei programmi dimagranti, in ambito del fitness metabolico, per la terza e quarta età, per il fitness posturale etc.



Durata Il corso avrà inizio sabato 21 ottobre per proseguire nei giorni 22 – 28 – 29/10 – 4/11 e terminerà domenica 5 novembre 2023. Sarà suddiviso in sei giornate e costituito da 24 ore di formazione.



Destinatari: L'allenamento funzionale è adatto a tutti dallo sportivo agonista, al neofita decondizionato, utilizzato dal personal trainer, dal preparatore atletico, dall'operatore sportivo, dal fisioterapista, in sinergia con il lavoro in sala attrezzi.



Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



Assenze

Sono consentite, tassativamente, **non oltre il 20% delle ore**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione



Materiale didattico

Pc, webcam o tablet o smartphone e connessione internet stabile.



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'insegnamento;
- Modulo 4** Area metodologica dell'allenamento;
- Modulo 5** Area della disabilità.
- Modulo 6** Valutazione finale

Processo didattico per corsisti on line:

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.

Processo didattico per corsisti in presenza:

Lezioni frontali con l'ausilio di materiale audiovisivo;
Discussione in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati
Lavori di gruppo da svolgere in aula ed in palestra con conoscenza ed uso delle attrezzature utilizzate.

Valutazione Finale :

La valutazione finale sarà realizzata attraverso un colloquio sugli argomenti trattati.

Attestazione

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

Iscrizioni

La domanda, scaricata dal sito "Comitato Regionale CONI Campania (alla voce Scuola/corsi)", compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), dovrà essere inviata entro le ore 20,00 del 19 ottobre 2023 a: scuolaregionalesportcampania@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 allenamento funzionale . 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 della SRdS Campania ia

Sabato 21 ottobre

8,45

Accredito corsisti
Saluti di benvenuto

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

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

9,00/10,30

Modulo – 3 – Definizione e principi dell'allenamento funzionale.

Armando Sangiorgio

10,30/12,00

Modulo – 3 - Dal movimento all'allenamento funzionale.

Armando Sangiorgio

12,00/13,30

Modulo – 1– Elementi di anatomia e fisiologia delle strutture e degli organi implicati nell'allenamento funzionale

Michele Gismondi

Domenica 22 ottobre

9,00/10,30

Modulo – 4 – Lo sviluppo del continuum funzionale: forza, potenza, condizionamento fisico e compensazione: esercitazione.

Vito Leonardi

10,30/12,00

Modulo – 4 – Programmazione e pianificazione di protocolli di lavoro.

Mario Petruzzo

12,00/13,30

Modulo – 4– Scelta dell'attrezzatura degli esercizi funzionali kettlebell, manubri, bilancieri powerbag, clubbel, battlerope, anelli, trx, bande elastiche, pallemediche, swissball, wallball, slamball.

Mario Petruzzo



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA

Sabato 28 ottobre

9,00/10,30

Modulo – 3– Il warm-up (lavoro sui tessuti molli, stretching e mobilità).

Lucio Maurino

10,30/12,00

Modulo – 4 - Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare.

Lucio Maurino

12,00/13,30

Modulo – 3 – Preparazione al movimento, pre-attivazioni, pre-abilitazioni.

Lucio Maurino

Domenica 29 ottobre

9,00/10,30

Modulo – 3 –Compilazione di programmi di lavoro a corpo libero e con attrezzi.

M Diego Di Guida

10,30/12,00

Modulo – 4 – I modelli di movimento fondamentali:hinge (cerniera delle anche), squat (accosciata) , lunge (affondo), push (spinta), pull (tirata),twist(rotazione/torsione)gait/carry(cammino/trasporto.applicazioni monoplanari e multiplanari

Diego Di Guida

12,00/13,30

Modulo – 3 –Test di valutazione motorio-funzionale: stato dell'arte ed applicazioni pratiche.

Mario Petruzzo



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA

Sabato 4 novembre

9,00/10,30

Modulo – 4 – Sequenze di movimento bodyweight.

Diego Di Guida

10,30/12,00

Modulo – 3 –Principali disfunzioni di movimento e prevenzioni infortuni: protocolli di lavoro.

Consiglia Laezza

Domenica 5 novembre

9,00/10,00

Modulo –5- L'allenamento funzionale e la disabilità

Diego Perez

10,00/12,00

Modulo – 6 – La valutazione finale.

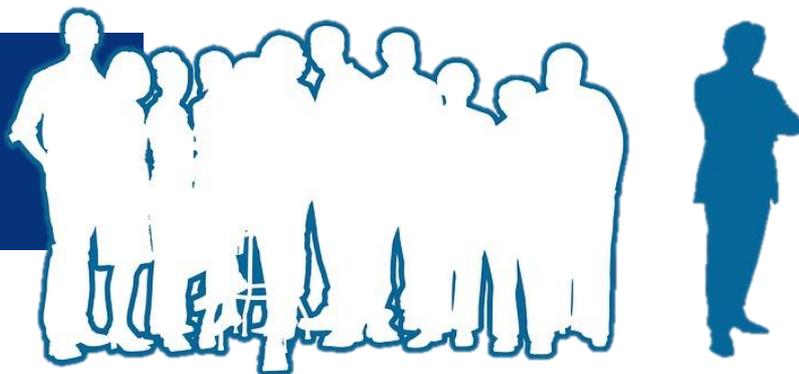
**Mario Petruzzo
Diego Di Guida**



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Vito Leonardi

Docente della SRdS
della Campania

Dott. Consiglia Laezza

Esperto della SRdS
Della Campania

Prof. Lucio Maurino

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Alfredo Bellotti

Esperto della SRdS
Della Campania

Prof. Diego Di Guida

Esperto della SRdS
Della Campania

Dott. Michele Gismondi

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Diego Perez

Docente della SRdS
della Campania



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

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

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