

CORSO DI FORMAZIONE
Health e Wellness Specialist



Corso di Formazione

SRdS Campania

11 – 26 Novembre 2023



Premessa:

L'health e wellness specialist 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.

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:

Fornire ai corsisti specifiche competenze psicologiche e di preparazione fisico atletica teorico pratiche su attuali metodologie di allenamento, a carico individuale e con l'ausilio di attrezzature specifiche in modo da poter pianificare allenamenti individuali e di squadra.



Durata:

Il corso avrà inizio sabato 11 novembre per proseguire nei giorni 12- 18 – 19 – 25 /11 e terminerà domenica 26 novembre 2023. Sarà suddiviso in 6 giornate e costituito da 24 ore di formazione.



Destinatari:

Laureati e laureandi in Scienze Motorie, Diplomatici ISEF, tecnici ed atletidelle FSN, DSA, EPS in possesso di un diploma di licenza media di 2° grado.



Piattaforma digitale:

Il corso si effettuerà in presenza.



Materiale didattico

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



Assenze

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



Luogo di svolgimento

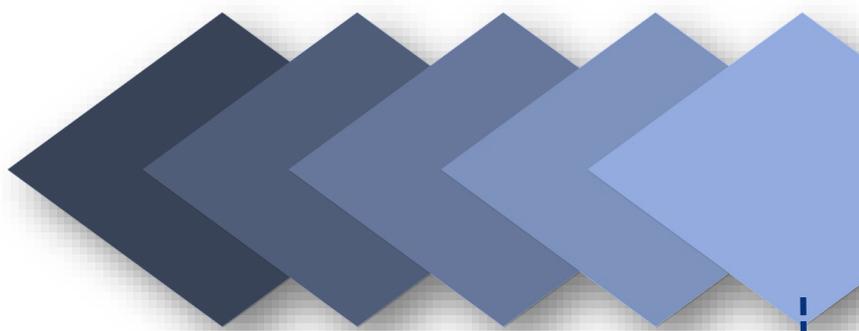
Centro Sportivo - Via Matilde Serao 17/B - Cercola - 80040 - (Na)



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA



Struttura didattica:

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

- Modulo 1** Area Medica
- Modulo 2** Area psico-pedagogica
- Modulo 3** Area metodologica dell'insegnamento e dell'allenamento
- Modulo 4** Area della disabilità
- Modulo 5** Area giuridica
- Modulo 6** Valutazione

Processo didattico per corsisti on line:

Lo strumento didattico che verrà utilizzato è la lezione a distanza (e – learning) integrata con materiale didattico multimediale condiviso 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
Conoscenze ed uso delle attrezzature utilizzate.

Valutazione finale:

Ogni corsista dovrà rispondere, in maniera esaustiva e personalizzata, ad almeno due delle tre domande formulate dalla commissione su argomenti trattati durante il corso.

Attestazione:

Al termine del corso, i partecipanti riceveranno un attestato di "HEALT e WELLNESS SPECIALIST"

Iscrizioni:

La domanda, scaricata dal sito Comitato Regionale CONI Campania/scuola/corso, compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), quale diritti di segreteria, dovrà essere inviata entro le ore 20.00 di giovedì 9 novembre 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 Healt e Wellness Specialist. 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 SRdS della Campania



Sabato 11 Novembre

Ore	8,45	Accredito corsisti	
		Saluti di benvenuto	
		Coordinatore del corso: Prof. Antonino Chieffo	
		Tutor del corso: Dott. Consiglia Laezza	
9.00/10.30		Modulo – 2 – Principi base della comunicazione efficace di un health wellness specialist applicati alla didattica e alla motivazione per la salute pubblica	Antonio Scuglia
10.30/12,00		Modulo – 3 – Allenamento funzionale. Definizioni e principi.	Francesco Guarino
12.00/13.30		Modulo – 1 – L'alimentazione sportiva	Giovanni Vivona

Domenica 12 Novembre

9.00/10.30		Modulo – 3 – Lo stretching: come, quando e perché .	Vito Leonardi
10.30/12,00		Modulo – 3– Come impostare il programma per obiettivi. Esempi pratici di programmazione e pianificazione per obiettivi.	Mario Petruzzo
12.00/13.30		Modulo – 3 – 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	Mario Petruzzo



Sabato 18 Novembre

9.00/10.30	Modulo – 3 – Il warm-up (lavoro sui tessuti molli, stretching e mobilità)	Lucio Maurino
10.30/12,00	Modulo – 3 – Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare	Lucio Maurino
12.00/13.30	Modulo – 3 – Disfunzioni di movimento e prevenzioni infortuni: protocolli di lavoro per le principali problematiche.	Lucio Maurino

Domenica 19 Novembre

9.00/10.30	Modulo – 3 – Macchine cardio e allenamento a circuito per il dimagrimento e per la tonificazione. Principi e formule per il controllo della frequenza cardiaca.	Diego Di Guida
10.30/12,00	Modulo – 3 - La costruzione di sequenze bodyweight.	Diego Di Guida
12.00/13.30	Modulo – 3 – Allenamento : carico fisico e capacità di carico. Le basi fisiologiche dell'allenamento della forza e della resistenza.	Vito Leonardi



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA



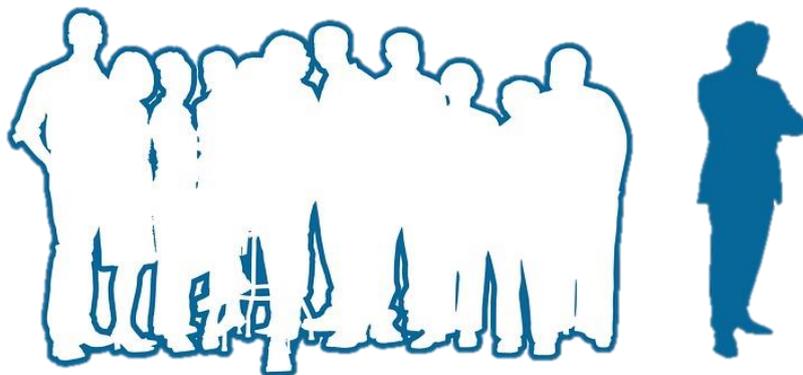
Sabato 25 novembre

9.00/10.30	Modulo – 3 – Elementi di posturologia e valutazione motoria.	Giovanni Postiglione
10.30/12,00	Modulo – 4 -La disabilità ed il health e wellness specialist	Diego Perez
12.00/13.30	Modulo –5 – La responsabilità civile e penale del health e wellness specialist.	Arturo Di Mezza

Domenica 26 novembre

9.00/11.00	Modulo – 6 – La valutazione finale.	Diego Di Guida Vito Leonardi
------------	--	---





PRESENTAZIONE DOCENTI

Dott. Giovanni Vivona

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Lucio Maurino

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Antonio Scuglia

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Vito Leonardi

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Mario Petruzzo

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Arturo Di Mezza

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Diego Perez

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Diego Di Guida

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Giovanni Postiglione

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Francesco Guarino

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 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 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 (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