

**CORSO DI FORMAZIONE
PERSONAL TRAINER**



Corso di Formazione



SRdS CAMPANIA

15 SETTEMBRE – 7 OTTOBRE 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 in DAD dalla 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 produrranno per primi la domanda di partecipazione.

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 Preparatore Fisico con competenze psicologiche, mediche e tecniche metodologiche in grado di pianificare allenamenti individualizzati e di squadra.



Durata

Il corso avrà inizio mercoledì 15 settembre per proseguire nei giorni 17, 21, 24, 29/9, 1, 5/10 e terminerà giovedì 7 ottobre 2021. Sarà suddiviso in otto giornate e costituito da 24 ore di formazione.



Destinatari

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



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.

Istruzioni per l'utilizzo della piattaforma MICROSOFT TEAMS

1. Scarica l'APP Microsoft Teams (segui 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 psicopedagogica
- Modulo 2** Area metodologica dell'insegnamento
- Modulo 3** Area metodologica dell'allenamento
- Modulo 4** Area della disabilità
- Modulo 5** Area giuridica
- Modulo 6** Valutazione finale

Processo didattico:

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.

IBAN : IT 97U0100503408000000013564.

Attestazione:

Al termine del corso i partecipanti riceveranno un attestato di "PERSONAL TRAINER di 1° 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 13 settembre 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 1° livello.

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.

Giovedì 15 Settembre



14.15

Accredito corsisti
Saluti di benvenuto

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

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

14.30/15.55

Modulo – 1 – Principi base della comunicazione efficace di un Personal Trainer applicati alla didattica e alla motivazione per la salute fisica.

Antonio Scuglia

15.55/16/05

Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 1 – Definizione del ruolo di Personal Trainer.

Armando Sangiorgio

Venerdì 17 Settembre

14.30/15.55

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

15.55/16/05

Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 2 – Disfunzioni di movimento e prevenzioni infortuni: protocolli di lavoro per le principali problematiche.

Lucio Maurino



Martedì 21 Settembre

<u>14.30/15.55</u>	Modulo – 3 – Allenamento funzionale. Definizioni e principi.	Armando Sangiorgio
<u>15.55/16/05</u>	Break	Break
<u>16.05/17.35</u>	Modulo – 2 – Movimento e allenamento, carico fisico e capacità di carico. Le basi fisiologiche dell'allenamento della forza e della resistenza.	Vito Leonardi

Venerdì 24 Settembre

<u>14.30/15.55</u>	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
<u>15.55/16/05</u>	Break	Break
<u>16.05/17.35</u>	Modulo – 3 – Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare	Lucio Maurino



Mercoledì 29 Settembre

<u>14.30/15.55</u>	Modulo – 4 – La costruzione di sequenze bodyweight	Diego Di Guida
<u>15.55/16/05</u>	Break	Break
<u>16.05/17.35</u>	Modulo –5 – La responsabilità civile e penale del Personal Trainer.	Arturo Di Mezza

Venerdì 1 Ottobre

<u>14.30/15.55</u>	Modulo – 3 – Elementi di posturologia e valutazione motoria.	Diego Perez
<u>15.55/16/05</u>	Break	Break
<u>16.05/17.35</u>	Modulo – 3 – Il warm-up (lavoro sui tessuti molli, stretching e mobilità).	Lucio Maurino

Martedì 5 ottobre

14.30/15.55

Modulo – 3– Come impostare il programma per obiettivi. Esempi pratici di programmazione e pianificazione per obiettivi.

Mario Petruzzo

15.55/16/05

Break

Break

16.05/17.35

Modulo -4 – Lo stretching: come, quando e perché .

Vito Leonardi

Mercoledì 7 ottobre

14.30/15.55

Modulo – 4 – La disabilità ed il Personal Trainer.

Diego Perez

15.55/16/05

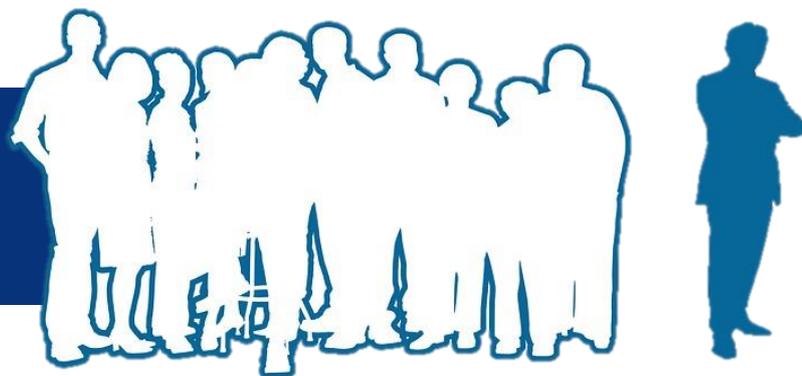
Break

Break

16.05/17.35

Modulo – 6– Valutazione finale.

**Vito Leonardi
Mario Petruzzo**



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Vito Leonardi

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Antonio Scuglia

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Lucio Maurino

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Armando Sangiorgio

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Diego Perez

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Mario Petruzzo

Docente della SRdS
della Campania

Avv. Arturo Di Mezza

Docente della SRdS
della Campania

Prof. Diego Di Guida

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 il CONI- 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 il CONI. 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 Al CONI 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

CONI. 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.