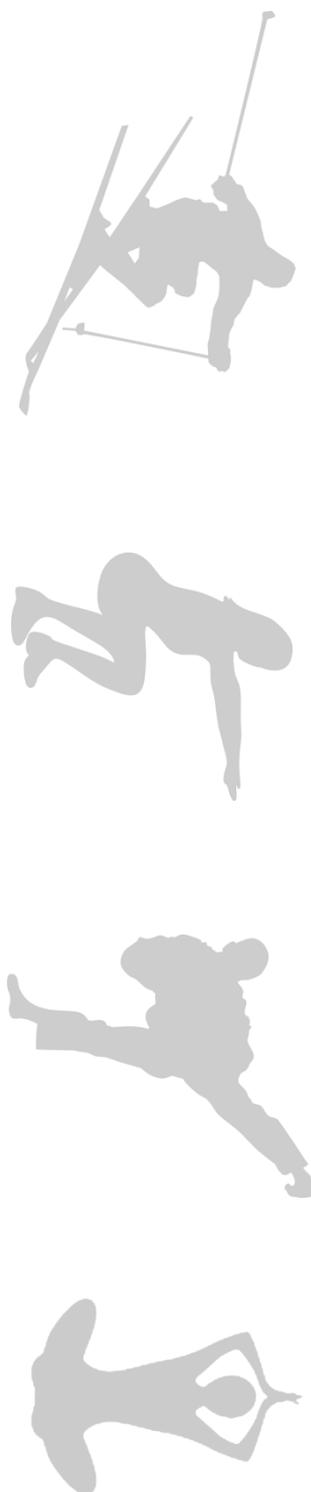


ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE



Corso di Formazione



Salerno 2020

11 Gennaio – 22 Febbraio

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 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.



OBIETTIVI

Questa nuova visione allenante, 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.

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.



Durata

Il corso avrà inizio sabato 11 gennaio per proseguire nei giorni 18, 25/1, 1,8, 15 e terminerà sabato 22 febbraio 2020. Sarà costituito suddiviso in 7 giornate e costituito da 30 ore 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 Area Medica

Modulo 2 Area della biomeccanica funzionale

Modulo 3 Metodologia dell'allenamento

Modulo 4 Programmazione dell'allenamento funzionale

Modulo 5 Didattica degli esercizi funzionali

Modulo 6 Valutazione finale

Processo didattico:

I docenti della Scuola Regionale dello Sport adotteranno le seguenti metodologie didattiche:

- Lezioni frontali in aula con ausilio di sussidi audiovisivi;
- Discussioni in aula per eventuali approfondimenti degli argomenti trattati;
- Lezioni pratiche da svolgere in palestra;
- Lavori singoli e/o di gruppo concordati col Coordinatore del corso;

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.

Attestazione

Al termine del corso a tutti coloro che hanno superato le prove di valutazione, sarà rilasciato un attestato di partecipazione da parte della Scuola Regionale dello Sport della Campania.

Iscrizioni

Il modulo di iscrizione, debitamente compilato, dovrà pervenire al CONI di Salerno via e-mail (salerno@coni.it) o consegnate a mano, in sede, entro le ore 13,00 di martedì 7 gennaio.

Saranno accettate le prime 70 iscrizioni in ordine cronologico e l'elenco nominativo degli ammessi al corso sarà pubblicato sul sito del C. R. CONI Campania (www.campania.coni.it).

I corsisti ammessi, prima dell'inizio del corso, dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 60,00.

Intestazione: CONI-Comitato Regionale Campania Napoli.

Causale: nome e cognome del corsista, Salerno - Corso di "Istruttore di allenamento funzionale" Salerno

IBAN: IT97U0100503408000000013564



Sede

Il corso si svolgerà nelle strutture sportive del Campus UNISA di Baronissi di Via Salvador Allende.



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. Paola Berardino - Delegato Coni per la provincia di Salerno

Prof. Antonino Chieffo- Direttore Scientifico SRdS Campania



Sabato 11 gennaio
Residenze Unisa Baronissi

8.00	Accredito Corsisti	
8.15	Saluti di benvenuto con: Prof. Sergio Roncelli Prof. Paola Berardino Prof. Antonino Chieffo Ing. Michele Di Ruocco	
	Coordinatore del corso: Prof. Antonino Chieffo	
	Collaboratore del corso: Pasquale Cuffaro	
8.30/11.25	Modulo – 1 – Anatomia e fisiologia umana: apparato muscolo scheletrico, la contrazione muscolare, elementi di valutazione posturale e funzionale nello sport.	Dott. Michele Gismondi
11.25/11.30	Break	Break
11.35/13.30	Modulo – 3 – Principi fondamentali dell'allenamento.	Prof. Pasquale Cuffaro



Sabato 18 gennaio
Residenze Unisa Baronissi

8.30/11.25	Modulo – 2 – Le basi di biomeccanica degli esercizi funzionali: posture e catene cinetiche muscolari.	Prof. Eugenio Leonardi
11.25/11.35	Break	Break
11.35/13.30	Modulo – 3 – Le basi dell'allenamento aerobico ed anaerobico e relativi processi energetici.	Prof. Giuseppe Bellosguardo

Sabato 25 gennaio
Residenze Unisa Baronissi

8.30/11.25	Modulo – 1 – Elementi di nutrizione ed integrazione nello sport.	Dott. Ferdinando Mainenti
11.25/11.35	Break	Break
11.35/13.30	Modulo – 3 – La forza, la resistenza, la flessibilità e mobilità articolare.	Prof. Alfredo Bellotti



Sabato 1 febbraio
Residenze Unisa Baronissi

8.30/12.30

Modulo – 4 – Elaborazione di programmi di allenamento funzionale.
Stesura di una scheda di allenamento. (parte 1)
Metodologia dell'insegnamento sportivo.

Prof. Guglielmo Mazzotti

Sabato 8 febbraio
Residenze Unisa Baronissi

08.30/12.30

Modulo – 5 – Didattica degli esercizi funzionali: Bande elastiche di resistenza, TRX, manubri, bilancieri da sala.

Prof. Guglielmo Mazzotti



Sabato 15 febbraio
Residenze Unisa Baronissi

8.30/12.30

Modulo – 5 – Didattica degli esercizi funzionali: Kettlebell, battlerope, medicine ball, bosu, tavolette propriocettive, sandbag, sacca bulgara.

Prof. Guglielmo Mazzotti

Sabato 22 febbraio
Residenze Unisa Baronissi

8.30/11.30

Modulo -5 – Attuazione di programmi di allenamenti funzionali.
Elaborazione della scheda di lavoro (parte 2)

Prof. Giglielmo Mazzotti

11.30/13.30

Valutazione finale.

Prof. Pasquale Cuffaro
Prof. Guglielmo Mazzotti



PRESENTAZIONE DOCENTI

**Prof. Sergio
Roncelli**

Presidente Regionale
CONI Campania e
Presidente SRdS
Campania

**Prof. Paola
Berardino**

Delegato CONI
Salerno

**Prof. Antonino
Chieffo**

Direttore Scientifico
SRdS Campania

**Ing. Michele Di
Ruocco**

Direttore
CUS Salerno

**Prof. Pasquale
Cuffaro**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Guglielmo
Mazzotti**

Esperto della SRdS
della Campania

**Prof. Giuseppe
Bellosguardo**

Docente della SRdS
della Campania

**Prof. Alfredo
Bellotti**

Esperto della SRdS
della Campania

**Prof. Eugenio
Leonardi**

Docente della SRdS
della Campania

**Dott. Michele
Gismondi**

Docente della SRdS
della Campania

**Dott. Ferdinando
Mainenti**

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 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 curriculari;
- 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 (standard contractual clauses) 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