

**CORSO DI FORMAZIONE**  
**Health e Wellness Specialist**



# Corso di Formazione



**SRdS Campania**

**09 - 30 Novembre 2024**



## **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 2024 riprenderà ad operare in presenza e contemporaneamente in modalità on line. Le ore di lezione saranno tenute dai docenti presso il palazzetto dello sport 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 9 novembre per proseguire nei giorni 16, 17, 23, 24/11 e terminerà sabato 30 novembre 2024 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**

Palazzetto dello sport di Cercola via Matilde Serao 17/b

## **Struttura didattica:**

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

- Modulo 1** Ambito Medico
- Modulo 2** Area psicologica e sociologica
- Modulo 3** Area delle scienze motorie
- 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 7 novembre 2024 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 9 Novembre

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

## Sabato 16 Novembre

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





## Domenica 17 Novembre

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

## Sabato 23 Novembre

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

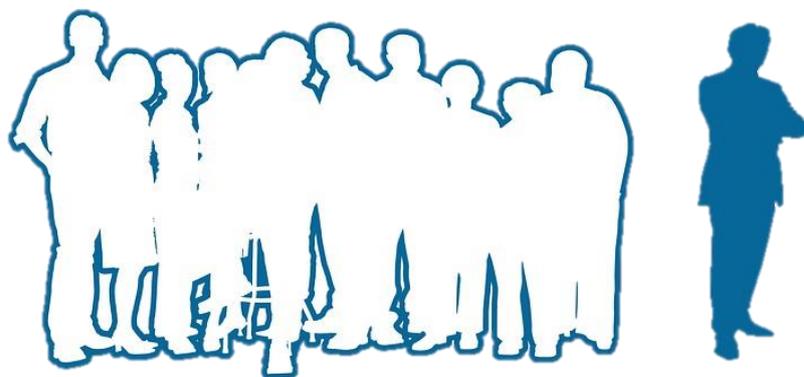


## Domenica 24 novembre

|             |   |                        |
|-------------|---|------------------------|
| 9.00/10.30  | <b>Modulo – 3</b> – Le basi fisiologiche dell'allenamento della forza e della resistenza, della rapidità e della mobilità articolare. | <b>Diego Perez</b>     |
| 10.30/12,00 | <b>Modulo – 3</b> – La valutazione della forza , della resistenza, della rapidità e della mobilità articola                           | <b>Diego Perez</b>     |
| 12.00/13.30 | <b>Modulo –5</b> – La responsabilità civile e penale del tecnico dell' health e wellness specialist.                                  | <b>Arturo Di Mezza</b> |

## Sabato 30 novembre

|            |  |   |
|------------|--|---|
| 9.00/11.00 | <b>Modulo – 6</b> – La valutazione finale. | <b>Diego Di Guida</b><br><b>Vito Leonardi</b> |
|------------|--|---|



# PRESENTAZIONE DOCENTI

**Dott. Giovanni Vivona**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Lucio Maurino**

Docente della SRdS  
della Campania

**Prof. Armando Sangiorgio**

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. Antonio Scuglia**

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](mailto: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