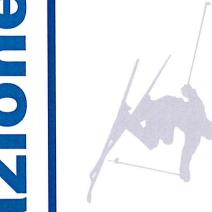
CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO FUNZIONALE













Formazione



SRdS Campania

15 Aprile - 16 Giugno 2022

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.

NB – La Scuola Regionale dello Sport Campania secondo da quando previsto dal DPCM dell'8 marzo 2020 continua la sua attività formativa in modalità e-learning sulla piattaforma digitale 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, perla terza e quarta età, per il fitness posturale etc.



Durata Il corso avrà inizio venerdì 15 aprile per proseguire nei giorni 21,27/4,6, 12, 25 maggio,10/6 e terminerà giovedì 16 giugno 2022. Sarà suddiviso in otto giornate (tre al giorno) 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.



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



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:

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.

Valutazione Finale:

La valutazione finale sarà realizzata attraverso l'elaborazione di una tesina, concordata col coordinatore del corso, in formato digitale su materie ed argomenti trattati durante il corso e di un colloquio orale.

Qualifica

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

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 18,00 di martedì 12 aprile 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 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



Venerdì 15 Aprile

14,45

Accredito corsisti

Saluti di benvenuto

Coordinatore del corso: Prof. Antonino Chieffo

Collaboratore del corso: Dott. Consiglia Laezza

15.00/16.25

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

Diego Perez

16,25/16.35

Break

Break

16.35/18,00

Modulo - 3 - Dal movimento all'allenamento funzionale.

Lucio Maurino

Giovedì 21 Aprile

15.00/16,25

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

Michele Gismondi

16,25/16.35

Break

Break

16.35/18,00

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

Mario Petruzzo



Mercoledì 27 Aprile

<u>15.00/16,25</u>	Modulo – 3 – Test di valutazione motorio-funzionale: stato dell'arte ed applicazioni pratiche.	Mario Petruzzo
16,25/16.35	Break	Break
16.35/18,00	Modulo – 3 – Preparazione al movimento, pre-attivazioni, pre-abilitazioni.	Alfredo Bellotti

Venerdì 6 Maggio

	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.applic azioni monoplanari e multiplanari	Diego Di Guida
16,25/16.35	Break	Break
16.35/18,00	Modulo – 4 - Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare.	Lucio Maurino





Giovedì 12 Maggio

15.00/16,25	Modulo – 3 –Principali disfunzioni di movimento e prevenzioni	Consiglia Laezza		
	infortuni: protocolli di lavoro.			
16,25/16.35	Break	Break		
16.35/18,00	Modulo – 4 – Lo sviluppo del continuum funzionale: forza, potenza,	Vito Leonardi		
	condizionamento fisico e compensazione: esercitazione.	The Econdida		
Mercoledì 25 Maggio				
<u>15.00/16,25</u>	Modulo – 4 – Sequenze di movimento bodyweight.	Diego Di Guida		
<u>16,25/16.35</u>	Break	Break		
<u>16.35/18,00</u>	Modulo – 4 – Programmazione e pianificazione di protocolli di lavoro.	Mario Petruzzo		



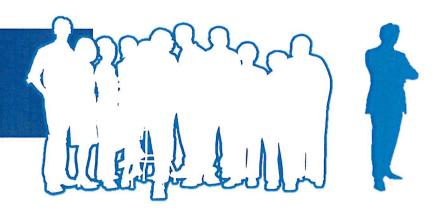
Venerdì 10 Giugno

15.00/16,25	Modulo – 3 – Compilazione di programmi di lavoro a corpo libero e con attrezzi.	Diego Di Guida
<u>16,25/16.35</u>	Break	Break
16.35/18,00	Modulo – 3– Il warm-up (lavoro sui tessuti molli,stretching e mobilità).	Lucio Maurino

Giovedì 16 Giugno

<u>15,00/16,30</u>	Modulo –5- L'allenamento funzionale e la disabilità	Diego Perez
16,30/18,00	Modulo – 6 – La valutazione finale.	Mario Petruzzo Diego Di Guida





PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Vito Leonardi

Docente della SRdS della Campania

Prof. Alfredo Bellotti

Esperto della SRdS Della Campania

Prof. Diego Perez

Docente della SRdS della Campania

Dott.Consiglia Laezza

Esperto della SRdS Della Campania

Prof. Diego Di Guida

Esperto della SRdS Della Campania **Prof.Lucio Maurino**

Docente della SRdS della Campania

Dott. Michele Gismondi

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 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 (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