

**CORSO DI FORMAZIONE  
PERSONAL TRAINER**



**Corso di Formazione**



**SRdS CAMPANIA**

**13 Maggio – 16 Luglio 2021**



## 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.

**N.B. La Scuola Regionale dello Sport, secondo quanto previsto dal DPCM 8 Marzo 2020, continua l'attività formativa in modalità e-learning sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.**



### 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 giovedì 13 maggio per proseguire nei giorni 21, 31 maggio, 4, 16, 24 giugno, 2/7 e terminerà venerdì 16 luglio 2021. Sarà suddiviso in otto giornate e costituito da 24 ore di formazione.



### Destinatari:

Laureati e laureandi in Scienze Motorie, Diplomi 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.

## **Attestazione:**

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

## **Iscrizioni**

Le **iscrizioni** dovranno pervenire alla SRdS della Campania ( [direttore.scientifico.campania@coni.it](mailto:direttore.scientifico.campania@coni.it)) entro le ore 12,00 del 7 maggio 2021.

Saranno accettate le prime 60 domande come da fac simile accluso e l'elenco nominativo degli ammessi sarà pubblicato sul sito del C.R.CONI Campania ([www.campania.coni.it](http://www.campania.coni.it)) e dovranno effettuare un bonifico bancario di euro 60,00 (sessanta) intestato a CONI – Comitato Regionale Campania via A.Longo 46/E 80127 Napoli entro il 10 maggio 2021. Causale : Cognome e nome del corsista corso di Personal Trainer di 1° livello.

IBAN : IT 97U0100503408000000013564.

## Giovedì 13 Maggio



14.45

Accredito corsisti  
Saluti di benvenuto

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

Tutor del corso: **Prof. Francesco Guarino**

15.00/16.30

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

**Antonio Scuglia**

16.30/16.40

**Break**

**Break**

16.40/18.10

**Modulo – 1 –** Definizione del ruolo di Personal Trainer.

**Armando Sangiorgio**

## Venerdì 21 Maggio

15.00/16.30

**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**

16.30/16.40

**Break**

**Break**

16.40/18.10

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

**Lucio Maurino**



## Lunedì 31 Maggio

<u>15.00/16.30</u>	<b>Modulo – 3 –</b> Allenamento funzionale. Definizioni e principi.	<b>Armando Sangiorgio</b>
<u>16.30/16.40</u>	<b>Break</b>	<b>Break</b>
<u>16.40/18.10</u>	<b>Modulo – 2 –</b> Movimento e allenamento, carico fisico e capacità di carico. Le basi fisiologiche dell'allenamento della forza e della	<b>Vito Leonardi</b>

## Venerdì 4 Giugno

<u>15.00/16.30</u>	<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>
<u>16.30/16.40</u>	<b>Break</b>	<b>Break</b>
<u>16.40/18.10</u>	<b>Modulo – 3 –</b> Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare	<b>Lucio Maurino</b>





### Mercoledì 16 Giugno

<u>15.00/16.30</u>	<b>Modulo – 4 –</b> La costruzione di sequenze bodyweight	<b>Diego Di Guida</b>
<u>16.30/16.40</u>	<b>Break</b>	<b>Break</b>
<u>16.40/18.10</u>	<b>Modulo –5 –</b> La responsabilità civile e penale del Personal Trainer.	<b>Arturo Di Mezza</b>

### Giovedì 24 Giugno

<u>15.00/16.30</u>	<b>Modulo -4 –</b> Lo stretching: come, quando e perché .	<b>Vito Leonardi</b>
<u>16.30/16.40</u>	<b>Break</b>	<b>Break</b>
<u>16.40/18.10</u>	<b>Modulo – 3 –</b> Elementi di posturologia e valutazione motoria.	<b>Diego Perez</b>

Venerdì 2 Luglio

15.00/16.30

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

**Mario Petruzzo**

16.30/16.40

**Break**

**Break**

16.40/18.10

**Modulo – 3 –** Il warm-up (lavoro sui tessuti molli, stretching e mobilità).

**Lucio Maurino**

Venerdì 16 Luglio

15.00/16.30

**Modulo – 4 –** La disabilità ed il Personal Trainer.

**Diego Perez**

16.30/16.40

**Break**

**Break**

16.40/18.10

**Modulo – 6–** Valutazione finale.

**Lucio Maurino  
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](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. 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](http://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.