

**CORSO DI FORMAZIONE  
“ISTRUTTORE DI ALLENAMENTO  
FUNZIONALE”**



**Corso di Formazione**



**Scuola Regionale dello Sport Campania**

**16 MAGGIO – 31 MAGGIO 2026**



## 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.*



## 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, per la terza e quarta età, per il fitness posturale etc.



## Durata

Il corso avrà inizio sabato 16 maggio per proseguire nei giorni 17, 23, 24, 30 /5 e terminerà domenica 31 maggio 2026. Sarà suddiviso in sei giornate e costituito da 18 ore di formazione.



## Luogo di svolgimento

Formazione in presenza per corsisti residenti nella regione Campania c/o Palazzetto dello sport di Cercola, Na



## Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



## Materiale Didattico

Pc, webcam, tablet o smartphone e connessione internet stabile.



## 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.



## 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. 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 Medica;
- **Modulo 2** Area Psicopedagogica;
- **Modulo 3** Area metodologica dell'insegnamento;
- **Modulo 4** Area metodologica dell'allenamento;
- **Modulo 5** Area della disabilità;

### Processo didattico per corsisti on line:

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.

### 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 con conoscenza ed uso delle attrezzature utilizzate.

### Attestazione:



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

### Iscrizioni:

La domanda, scaricata dal sito "Comitato Regionale CONI Campania (alla voce Scuola/corsi)", compilata in ogni sua parte e corredata dalla copia del bonifico di euro 60,00 (sessanta), dovrà essere inviata entro le ore 20,00 del 14 maggio 2026 a: [scuolaregionalesportcampania@coni.it](mailto: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 Istruttore di allenamento funzionale. IBAN: IT 97U010050340800000013564.

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

### Contatti:

Mail : [Campania@coni.it](mailto:Campania@coni.it) - [scuolaregionalesportcampania@coni.it](mailto:scuolaregionalesportcampania@coni.it)

Telefono: 081 5793095. 081 5797713

### Firmato

**Prof. Sergio Roncelli** Presidente Regionale CONI Campania

**Prof. Antonino Chieffo** Direttore Scientifico della SRdS Campania

SABATO 16 MAGGIO



8,45 Accredito corsisti – Saluti di benvenuto

Coordinatore del corso: Prof. ssa **Anna Fiore**

Tutor del corso: **Dott. Consiglia Laezza – Dott. Rosario D'Angelo**

9,00 – 10,30 **Modulo – 3** – Definizione e principi dell'allenamento funzionale

**Diego Perez**

10,30 – 12,00 **Modulo – 1**– Elementi di anatomia e fisiologia delle strutture e degli organi implicati nell'allenamento funzionale

**Michele Gismondi**

DOMENICA 17 MAGGIO

9,00 – 12,00 **Modulo – 3** – Il Warm-up (lavoro sui tessuti molli, stretching e mobilità).

**Modulo – 4** – Core: esercizi di stabilizzazione e di condizionamento muscolare.

**Modulo – 3** – Preparazione al movimento, pre-attivazioni, pre-abilitazioni.

**Lucio Maurino**



**SABATO 23 MAGGIO**

9,00 – 10,30

**Modulo – 3** – Test di valutazione motorio-funzionale: stato dell'arte ed applicazioni pratiche.

**Mario Petruzzo**

10,30 – 12,00

**Modulo – 4** – Lo sviluppo del continuum funzionale: forza, potenza, condizionamento fisico e compensazione: esercitazione.

**Vito Leonardi**

**DOMENICA 24 MAGGIO**

9,00 – 12,00

**Modulo – 3** – Compilazione di programmi di lavoro a corpo libero e con attrezzi.

**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). applicazioni monoplanari e multiplanari

**Modulo – 4** – Sequenze di movimenti bodyweight.

**Diego Di Guida**



**CONI**

SCUOLA  
DELLO SPORT

CAMPANIA

**CAMPANIA**  
**16 MAGGIO – 31 MAGGIO 2026**



**SABATO 30 MAGGIO**

9,00 – 12,00

**Modulo – 4** – Programmazione e pianificazione di protocolli di lavoro.

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

**Mario Petruzzo**

**DOMENICA 31 MAGGIO**

9,00 – 10,30

**Modulo –5** – Principi alimentari. Strutturazione di un programma di consigli alimentari.

**Francesco Nasti**

10,30 – 12,00

**Modulo – 3** – Principali disfunzioni di movimento e prevenzione infortuni: protocolli di lavoro.

**Diego Perez**



**CONI**  
COMITATO  
REGIONALE  
CAMPANIA



---

# PRESENTAZIONE DOCENTI

---

**Prof. Diego Di Guida**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Dott. Michele Gismondi**

Medico Sportivo

**Prof. Vito Leonardi**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Prof. Lucio Maurino**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Dott. Francesco Nasti**

Nutrizionista

**Prof. Diego Perez**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie

**Prof. Mario Petruzzo**

Metodologo dell'insegnamento e allenamento Scienze Motorie



**CONI**

SCUOLA  
DELLO SPORT

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 email 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 venire 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

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