

CORSO DI FORMAZIONE

ISTRUTTORE DI WELLNESS RECOVERY

Con focus sulla mobilità e recupero muscolare



CONI
COMITATO
REGIONALE
CAMPANIA



SRdS Campania

11 Aprile – 17 Maggio 2025

Corso di ormazione



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA

Premessa

L'attività formativa del 2025 riprenderà ad operare in presenza e contemporaneamente in modalità on line. Le ore di lezione saranno tenute dai docenti presso la sala convegni (parte teorica) e presso le palestre (parte pratica) del CENTRO SPORTIVO DI CERCOLA, Na e contemporaneamente dette lezioni saranno trasmesse on line sulla piattaforma Microsoft Teams solamente agli iscritti di fuori regione della Campania.



Obiettivi:

Fornire competenze teoriche e pratiche relative al Wellness Recovery. Approfondire le conoscenze di anatomia e fisiologia per una corretta applicazione delle tecniche di mobilità e recupero muscolare. Analizzare i benefici e i potenziali svantaggi della mobilità e dello stretching, in particolare per giovani atleti. Insegnare come integrare lo stretching nelle diverse fasi dell'allenamento. Definire protocolli ottimali per durata e intensità degli esercizi di stretching.



Durata Il corso avrà inizio 11 aprile per proseguire nei giorni 19 e 26/4, 3/5 e terminerà il 17 maggio. Sarà suddiviso in cinque giornate e costituito da quindici ore di formazione.



Destinatari: Tecnici delle FSN, DSA, EPS, ASD, laureati e laureandi in Scienze Motorie e facoltà affini.



Piattaforma digitale

Il corso si effettuerà sulla piattaforma digitale Microsoft Teams.



Assenze

Sono consentite, tassativamente, **non oltre il 20% delle ore**, pena l'esclusione dagli esami di valutazione



Materiale didattico

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



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA

Struttura didattica

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

Modulo 1 Area Medica;

Modulo 2 Area delle Scienze Motorie;

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 Stretching"

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 9 aprile 2025 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 Istruttore di Wellness Recovery. 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

Contatti:

Mail : campania@coni.it - scuolaregionalesportcampania@coni.it

Telefono: 081 5793095

Venerdì 11 Aprile

15,00

Accredito corsisti
Saluti di benvenuto

Coordinatore del corso: **A. Fiore**

Collaboratore del corso: **Dott. Consiglia Laezza**

15,30/16,30

Modulo – 2 – Definizione di Wellness Recovery, tipologie di mobilità e stretching. Principali catene muscolari coinvolte. Importanza della mobilità e dello stretching nel contesto sportivo.

Diego Perez

16,30/17,30

Modulo – 1 - Anatomia del sistema muscolo scheletrico con focus sulle principali catene muscolari del movimento umano, ruolo dei tendini e dei legamenti.

Giovanni Vivona

17,30/18,30

Modulo – 1 – Valutazione della pratica dello stretching in presenza di patologia dell'apparato locomotore.

Giovanni Vivona

Sabato 19 Aprile

9,00/10,00

Modulo – 2 – Vantaggi e svantaggi della mobilità e dello stretching: aspetti biomeccanici e fisiologici nelle diverse fasce d'età.

Lucio Maurino

10,00/11,00

Modulo – 2 – Wellness Recovery e Biohacking: stile di vita e tecniche per il ripristino del benessere psicofisico.

Lucio Maurino

11,00/12,00

Modulo - 2 – Quando effettuare le tecniche di mobilità e stretching: riscaldamento, parte centrale, defaticamento. Obiettivi e modalità.

Lucio Maurino



CONI

SCUOLA
DELLO SPORT

CAMPANIA

Sabato 26 Aprile

9,00/10,00

Modulo – 1 – Meccanismi di contrazione e rilassamento muscolare. Ruolo del sistema nervoso nel movimento.

Vito Leonardi

10,00/11,00

Modulo – 2 – Concetti base di biomeccanica: Leve, forza muscolare, elasticità e resistenza.

Vito Leonardi

11,00/12,00

Modulo – 2 – Durata degli esercizi: tempi consigliati per i giovani dai dieci ai diciotto anni in base al livello di mobilità e flessibilità individuale.

Vito Leonardi

Sabato 3 Maggio

9,00/10,00

Modulo - 2 – Valutazione della mobilità e flessibilità: Test e monitoraggio dei progressi

Mario Petruzzo

10,00/12,00

Modulo - 2 – Laboratorio pratico: esercitazioni di mobilità e stretching per diverse catene muscolari e adattamenti per diverse età e livelli di abilità

Mario Petruzzo



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT
CAMPANIA

Sabato 17 Maggio

9,00/12,00

Modulo – 2 – Laboratorio pratico: Sequenze di mobilità e stretching per diversi sport. **Diego Perez**



PRESENTAZIONE DOCENTI

Prof. Vito Leonardi

Metodologo dell'Insegnamento e Allenamento Scienze Motorie

Prof. Lucio Maurino

Metodologo dell'Insegnamento e Allenamento Scienze Motorie

Prof. Diego Perez

Metodologo dell'Insegnamento e Allenamento Scienze Motorie

Prof. Mario Petruzzo

Metodologo dell'Insegnamento e Allenamento Scienze Motorie

Prof. Giovanni Vivona

Medico Sportivo

INFORMATIVA sul trattamento dei dati personali
ex art. 13 del Regolamento (UE) 2016/679 (in seguito “GDPR”)

Gentile Signore/a,

La informiamo che il **Comitato Olimpico Nazionale Italiano** (di seguito anche “CONI” o “il Comitato”), con sede in Roma, Piazza 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 in relazione alle procedure di rinnovo delle cariche elettive degli organi statutari del CONI per il quadriennio olimpico 2025-2028.

In particolare, il CONI tratterà i seguenti dati personali:

- a) dati anagrafici, identificativi e di contatto** (nome, cognome, codice fiscale, luogo e data di nascita, residenza, indirizzo, cellulare, telefono, indirizzo mail, documento di riconoscimento);
- b) dati ricompresi nell'autocertificazione resa ai sensi del D.P.R. 445/2000** (possesto di tutti i requisiti di eleggibilità previsti dall’art. 5, commi 3 e 4 dello Statuto del CONI). [\[P1\]](#)

1. Base giuridica e finalità del trattamento

Il trattamento anzidetto è fondato sull’obbligo legale al quale è soggetto il Titolare del Trattamento ai sensi del D.P.R. 157/1986 quale attività istituzionale del CONI, con riferimento al Decreto Legislativo dell’8 gennaio 2004, n. 15: “Modifiche ed integrazioni al decreto legislativo 23 luglio 1999, n. 242, recante “Riordino del Comitato Olimpico Nazionale Italiano - CONI, ai sensi dell’articolo 1 della legge 6 luglio 2002, n. 137”, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 21 del 27 gennaio 2004 ed è finalizzato alla gestione della candidatura alle cariche elettive agli organi statutari del CONI.

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) del 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. In difetto non sarà possibile formalizzare la Sua candidatura.

4. Ambito di comunicazione dei dati

4.1 I Suoi dati personali saranno comunicati a:

- Enti e Pubbliche Amministrazioni per fini di legge ed in generale a soggetti legittimati dalla legge a richiedere i dati;
- Soggetti pubblici e privati ed organismi associativi per la realizzazione delle iniziative ed attività correlate ai fini istituzionali del CONI;
- Federazioni Sportive Nazionali per verificare i requisiti da Lei forniti;
- Registro sanzioni disciplinari del CONI;
- Studi professionali di consulenza legale, fiscale e notarile;
- Imprese o Enti assicurativi.

4.2 Dei dati che precedono ne verranno a conoscenza in qualità di autorizzati al trattamento il personale del CONI appositamente nominato, nonché come Responsabili del Trattamento tutti coloro che svolgono trattamenti per conto del CONI e ogni altro soggetto strumentale al raggiungimento delle finalità sopraindicate.

4.3 I suoi dati personali, limitatamente al nome e cognome, al termine del periodo di candidatura, saranno pubblicati sul sito istituzionale del CONI www.coni.it.

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 e 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 nei termini di legge connessi alle finalità sopraindicate e, comunque, non oltre 30 aprile 2029.

I Suoi dati personali pubblicati, limitatamente al nome e cognome, saranno, altresì, conservati per il quadriennio 2025-2028

7. Titolare del trattamento

Comitato Olimpico Nazionale Italiano
Piazza Lauro de Bosis, 15 00135 ROMA

8. Responsabile della protezione dei dati

Il CONI ha nominato un Responsabile della protezione dei dati, contattabile al seguente indirizzo: dpoconi@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, chiederne la rettifica o la cancellazione ai sensi degli artt. 16 e 17 GDPR.

Avrà inoltre diritto ricevere i dati personali da Lei forniti, in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico.

Ai sensi dell’art. 21 GDPR, avrà il diritto di opporsi in tutto od in parte, al trattamento dei dati per motivi connessi alla Sua situazione particolare.

Tali diritti possono essere esercitati attraverso specifica istanza da indirizzare tramite raccomandata al Titolare del trattamento.

Ha inoltre il diritto di proporre reclamo al Garante per la Protezione dei dati personali.

Titolare del Trattamento